

شماره (۶) از «کتابهای روانشناسی عملی زبان ساده»

چگونگی زندگی عملاً از

تلقین بنفس

استفاده کنیم

AUTO-SUGGESTION

ترجمان :
محمدعلی خراسانی

نویسنده :
پیترو فلتچر
Peter Fletcher

ناشر :
کتابفروشی سپهر
مرکز چهارراه خیمه‌آلوده جنب قنای نو

خرداد ۱۳۲۹

چاپخانه «تابش» تهران

۱۳۲۵/۶

فهرست

صفحه

۳

گفتار ناشر

۲

دباجه ترجمان

۶

دباجه نویسنده

گفتار

۹

۱ - تلقین چیست ؟

۱۸

۲ - کاری که تلقین انجام میدهد

۲۸

۳ - تلقین و احترام بنفس ما

۳۷

۴ - تلقین و بدنهای ما

۴۵

۵ - تلقین و تخیل

۵۵

۶ - راهنماییهای عملی برای تلقین بنفس

۶۵

کوتاه شده این کتاب

گفتار ناشر

ل کتابفروشی سپهر خشنود است که اینک ششمین کتاب «روانشناسی عملی زبان ساده» را انتشار میدهد.

در فاصله نسبتاً زیادی که میان نشر شماره پنجم این کتابها، یعنی «چگونه استراحت کنیم»، و این کتاب که اکنون در دست خواننده گرامی است، پیدا شد، چه از شهرستانها و چه از تهران، خوانندگان بارها به ما مراجعه فرموده در باره این تأخیر و علت آن میپرسیدند. این مراجعه ها و پرسیدنها نشانه علاقمندی هم میهنان عزیز ما به این رشته کتابها، و در نتیجه بهترین مشوقی برای ما، در ادامه این کار سودمند فرهنگی میباشد.

در اینجا برای اطلاع همه خوانندگان گرامی یادآوری میکنیم که علت این تأخیر، بیش از هر چیز کسالت آقای مترجم بود که میبایست چند ماهی به استراحت پردازند، که چون همیشه خود ایشان مایلند در چاپ کتاب هایشان نظارت مستقیم داشته باشند بناچار در نشر این کتاب تأخیری پیدا شد.

در حقیقت، اکنون هم بیش از همه برای اینکه خوانندگان گرامی بیشتر در انتظار نمانند، ایشان، با وجود اینکه هنوز به ادامه استراحت نیازمندند، به اتمام این کتاب کوشیدند.

در حال، ما از این تأخیر پوزش میخواهیم و امیدواریم آن را در کتابهای آینده جبران کنیم، چنانکه شماره هفتم، یعنی «پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی»، زودی منتشر خواهد شد.

کتابفروشی سپهر

دیباچه ترجمان

ت ملقین بنفس از موضوع هایی است که در باره آن گفتگوهای بسیار شده و کتابهایی نیز به فارسی ترجمه شده است . چیزیکه هست در این زمینه ، مانند بسیاری از زمینه های دیگر ، اشتباههای بسیاری در فکرها راه یافته : از يك سو تلقین و تلقین بنفس را يك گونه معجزه می پندارند ، و از آن نتیجه هایی امید دارند که بدست نتواند آمد ؛ از سوی دیگر ، چون روش درستی برای آن درپیش نمی گیرند ، کمترین نتیجه ای بدست نمی آورند ، و اینست که پاك از آن دل بر میکنند ، و آن را غیر عملی می پندارند . چه بسیار کسانی هستند که ، بهمین دلیل ، باور دارند که تلقین و تلقین بنفس ساخته و پرداخته تصور و پندار این و آن است ، و ناشران کتاب ، نویسندگان ، و روانشناسان ، برای اینکه کتابهای خود را بفروش رسانند ، در باره آن هیاهو راه انداخته اند .

ولی این نه درست است . خوانندگان در این کتاب خواهند دید که « تلقین بنفس » از کارهای طبیعی مغز است ، و ما هرروز بارها — بلکه در هر لحظه — یا بخود تلقین میکنیم ، یا از بیرون بما تلقین میشود . خواهند دانست که تلقین تنها از راه نوشتن جمله هایی و آویزاندن آن ها به دیوار نیست . خواهند دانست که هر عادت بدی ، هر باور نادرستی ، هر گمان بی پایی ، هر پندار زیانمندی ، که در مغز ما هست در نتیجه تلقین به آنجا راه یافته ، و تنها با تلقین است که از میان برده تواند شد ؛ و از اینرو کسانی که میخواهند آنچه را از اندوخته های مغزی خود یا

دیگران بدو زیانمند میدانند از میان برند ، باید این خاصیت شکفت مغز-
این نیروی شکفت مغز- را از یاد ببرند و بدیده گیرند و از آن سودجویند ،
تا نتیجه گرفتن و پیروزشدن توانند .

آنچه در باره سود جستن از تلقین برای خود آدم می باشد - یعنی
« تلقین بنفس » - در این کتاب به گفتگو گذاشته شده ، و خوانندگان ،
پس از خواندن آن با دقت و اندیشه ، خواهند توانست راههایی ساده و
عملی برای بهره یافتن از « تلقین بنفس » بیابند ، و در زندگی خود از آن
سود جویند .

اینست هدف نویسنده کتاب ، و این است آنچه ما را به ترجمه
آن برانگیخته . امیدمندیم خوانندگان گرامی با بکار بستن راهنماییهای
آن و نتیجه گرفتن از آنها نشان خواهند داد که کوشش های نویسنده و
ترجمان به هدر نرفته . این مایه خشنودی ما ، و همین خشنودی برای ما
بس ، خواهد بود .

تهران - محمد علی جزایری

اسفند ۱۳۳۸

دیپاچه نویسنده

ببخش بزرگترین کتاب باین خواست نوشته شده که به خواننده توانایی بدهد روش ساده تلقین را که در گفتار آخر شرح خواهم داد با فهم و اندیشه خوب یاد گیرد و بکار بندد.

برای درمان با تلقین تکنیک های بسیار، و درباره اصل خود تلقین تئوریهای بسیاری هست. من ادعا نمیکنم که تئوری من تنها تئوری است که ارزش دارد آدم آنرا بداند، یا اینکه تکنیکی بهتر و کاملتر از تکنیکی که من برای استعمال عملی تلقین در اینجا خلاصه کرده ام نتواند بود.

ولی، در هر حال، من بیگمان هستم که، اگر خواننده این رنج را بخود هموار کند که به دلیل های من از آغاز تا انجام توجه کند و در باره آنها بیندیشد، پی خواهد برد که چرا روشی را که شرح داده ام در عمل با اثر است. همچنین، در عین حال، فکر میکنم او نظری پیدا خواهد کرد که فکر او را درباره اصل تلقین بسیار ساده خواهد گردانید و بدینسان باو توانایی خواهد داد که از آن در مورد خودش با اطمینان (از گرفتن نتیجه) سود جوید.

مانند هرائر فکری دیگری که اثر آن بستگی به نیروی سازگاری آن با احساسات، بجای عقل و منطق، دارد، تلقین باسانی میتواند مورد استعمال و استفاده نابجا و بازیان گردد. در متن کتاب، در برخی جاها، من کوشیده ام که نشان دهم چه شرایط و حالاتی در ما ممکن است ما را قربانی تلقین های غلط گردانند، و امید مندم که با این کار به برخی از خوانندگان کمک کرده ام که بیشتر خود را بشناسند و کنترل کنند.

در هنگام نوشتن، اغلب هنگامیکه کوشیده ام موضوعی را که با مغز و فکر، در جنبه های و سیعتر آن بستگی دارد، و برخی از آنها را نمیتوان در آن اندازه جایی که در این کتاب هست بدرازی بگفتگو گذارد، بکوتاهی شرح و توضیح دهم، دچار دشواری شده ام.

از اینرو، با اینکه کوشیده ام دلایلها را برای سخنهای گوناگونی که گفته ام روشن شرح دهم، برخی از کسانی که آنها را میخوانند ممکن است حس کنند که به آگاهیهای بیشتر و کاملتر نیاز دارند تا بتوانند نتیجه هایی را که از برخی از فکر ها و ایده هایی که بمعرض گفتگو گذارده شده گرفته میشود کاملاً بپذیرند.

گمان میکنم این موضوع اجتناب ناپذیر باشد. شخصیت آدمی رویهمرفته اش يك کارخانه واحد است، و هیچ بخشی از فعالیتهايش را جز با در نظر گرفتن همه آن نتوان فهمید. پاسخ دادن و تحت تاثیر قرار گرفتن مغز در برابر تلقین تنها يك جنبه از کار فکری و مغزی است. و موضوع را نمیتوان جدا و کاملاً مستقل فهمید.

با همه این، شك نیست که آگاهی اندکی در باره هنگامیکه تخیل ما بوسیله فکر هایی که از دیده احساساتی نیرومند و مؤثرند

تهیج و تحریک میشود ، ممکن است برای يك مرد یا زن دارای ارزش بسیار باشد ، حتی اگر آگاهی های او درباره مغزش از این اندازه چندان بیشتر نباشد

هر آینه ، هر کسی درباره کارهای مغزی يك فکر کلی و همگان دارد. از اینرو ، من امید مندم که این کتاب ، با وجود محدودیت ناچاریش در زندگانیهای کسانی که آنرا میخوانند به خواست سودمندی کمک خواهد کرد . اگر آنچه در اینجا میخوانند ایشان را به دنبال کردن این زمینه تحریک کند ، در انجام این کارهیج دشواری نخواهند داشت. و اگر کتاب من بیش از این هم کاری نکند ، گمان می کنم باز هم ارزش نوشته شدن را داشته است .

پیتر فلیچر

۱ = تَلَقِین چیسٔ؟

ب یاد دارم که سالها پیش داستانی را در باره مردی ج-وان بنام « ویلیام هنری پوسترز »^(۱) خواندم . خانه او در شهری در « لینکلن شایر »^(۲) ، دور از مسیر رفت و شد بسیار ، قرار داشت .

ویلیام ، که نزد دوستانش بنام « بیل »^(۳) شناخته بود ، هنگامیکه : بستان را ترک کرد در یکی از بازرگانیهای محلی بعنوان شاگرد بکار گرفته شد . او پسری زرنگ و کارکن بود ، و تاچندی خوب در کارش پیش رفت . ولی پس از دو سالی یکنواختی کارش و خسته کنندگی عمومی محیطش کم کم در اعصاب او تأثیر کرد .

او دارای روح ماجراجویی قوی بود: و تخیلی نیرومند داشت؛ و زندگی محدود محیط کوچکش او را کسل و خسته میکرد.

از اینرو، يك روز دچار وسواس و گمراهی شد. فرصت خوبی بدست آورد ، صندوق پول تجارتخانه اش را زد و به نخستین ترنی که به لندن میرفت سوار شد ، با این تصمیم که بخارجه برود و در آنجا دوره تازه ای در زندگانی خود آغاز کند .

۱- William Henry ۲-Lincolnshire ۳- Bill

تا هنگامیکه بیل به لندن رسید و به جستجوی مسکنی پرداخت، همه چیز درست و مطابق میل پیش رفت. سپس يك پيشامد شگفت رخ داد: او در خیابان گام میزد، و آزادی تازه اش را به خود خسته باد میگفت، که در این میان چشمش به يك آگهی چاپی در روی دیواری خورد، آگهی این بود: «بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد». بدیدن این آگهی سراپای جوان گریزان را بیم فرا گرفت. دست و پایش به لرزش و دلش به تند زدن آغاز کرد. چنین حس میکرد که توگفتی کسی نامش را چندان بلند میخواند که هر راهگذری میتواند آنرا بشنود. ولی او خودش را به بی پایی این خیال قانع نگردانید، و پس از اندکی تعادل فکری خود را کمابیش بدست آورد، و به راه رفتن ادامه داد. پس از ده دقیقه آگهی دیگری مانند آگهی پیشی دید: بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد، و دوباره بیمناک و پریشان گردید. ولی با خود گفت که چه اندازه احمق است، و بیاد خود آورد که مانند بودن نامش، بیل پوسترز، مانهای که روی آگهی چاپی هست، اتفاقی بوده و هیچ معنایی را در بر ندارد.

ولی این فکر اثر چندانی نداشت. از هر سو و به هر سو گام بر میداشت به پیام تهمت آمیز، «بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد»، بر میخورد.

پس از دو ساعتی، بیل نتوانست بیشتر ایستادگی نماید. پاسگاه پلیسی را پیدا کرد، بگناه خود اعتراف کرد و تسلیم شد. اورا تحت الحفظ به شهر خود باز گردانیدند. چنانکه آگاهی یافتیم، سر انجام او را بخشودند، و به کارش باز گردید، در حالیکه جوانی اندوهناکتر ولی

بیگمان خردمندتر از پیش بود .

پیام به احساسات

این داستان مقدمه مناسبی برای موضوع تلقین و تلقین بنفس است. در نزد ما «تلقین» اثری است بر روی رفتار ما از يك نوع پیامی که بمغز ما فرستاده میشود. پیامی که نیروی آن بسته به سازگاری و بستگی مستقیم آن با احساسات ما است .

تلقین به نیروهای استدلال و عقلی ما کم رجوع میکند ، یا هیچ نمیکند . انتقاد یا مباحثه را ایجاد و تحریک نمیکند . بلکه بیان مثبت يك موضوعی است ، که بنحوی تنظیم شده که ما تمایلیم بی فکر و اندیشه و بی چون و چرا آنرا بپذیریم ، و بهلت سازگاری قوی آن با احساساتمان ، کاملاً خود بخود و خواه ناخواه در برابر آن عکس العمل مثبت نشان میدهیم .

در این میان ، باید این نکته را برای خواننده توضیح دهم که از دیده روانشناسی میان تلقین و تلقین بنفس جدایی بسیار کم است . این یکی تلقینی است که ما بخود میکنیم ، در جاییکه آن یکی از سرچشمه ای بیرون از خود ما بما می آید .

اثر آگهی های تبلیغاتی زمان ما تا اندازه بسیاری بستگی به حساسیت ما نسبت به تلقین دارد . بهترین آگهی ها از احساسات خواننده سود میجویند نه از هوش و خرد او ، جز در هنگامیکه کالای مورد آگهی به اندازه ای گران است که نمیتوان از هیچکس چشم داشت بی آنکه همه سودها و زیانهایش را دقیقاً بسنجد آنرا بخرد .

هنگامیکه يك چیز ارزان به بازار آورده میشود روش عادی تبلیغ برای آن اینست که هزاران آگهی چاپ کنند و در جاهاییکه گروه

گروه مردم آنرا خواهند دید بچسبانند . در همین هنگام آگهی‌هایی در ملیونها نسخه روزنامه و مجله پراکنده میشود . همه آگهی‌های دیواری و آگهی‌های مطبوعاتی کاملاً یکسان و بایک عبارت یا عبارتهای همانندند ؛ مثلاً چیزی هستند از اینگونه :

«بنکو» (۱) شمارا خوش و شنگول خواهد کرد
و سر حال خواهد آورد.

این جمله تلقینی است. شما، مانند بسیاری از دیگران، هر روز چشمتان صدها بار به این جمله میخورد. هر آینه شما به جستجوی آن نمیرد؛ و هیچ توجه ویژه‌ای هم به آن نمیکنید شاید درست پی نبرید و توجه نکنید که اینرا دیده و بیاد سپرده اید. ولی يك هفته پس از دیگری، بلکه ماههای پیاپی، تلقین، «بنکو شمارا خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد»، تکرار میشود. معز شما آگاهی را که این عبارت در بر دارد در خود ثبت میکنند.

سپس، يك روز هنگامیکه بیدار میشوید خودرا کسل مییابید، و بیاد میآورید که، در واقع، زمان کوتاهی حالتان بدتر از حال عادی بوده است. بخودتان میگویید «کاش چیزی سراغ داشتم که کمی مرا خوش و شنگول میکرد و سر حال میآورد». بیدرتك حافظه شما موضوع مختصری را، که ناآگاهانه و خود بخود از آگهی‌ها یاد گرفته باز، میگوید: «بنکو شما را خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد.»

شعور ظاهر^(۲) شما پاسخ میدهد: البته بانکو مرا خوش و شنگول

۱ - Buoko نام دارویی است.

(۲) در باره «شعور ظاهر» و «شعور باطن» کتاب روانشناسی چگونه میتواند شما کمک کند، که شماره (۱) از این رشته کتابهاست دیده شود.

خواهد کرد و سر حال خواهد آورد. چطور بیشتر به فکر بانکو نیفتادم؟! همه میگویند ماده خوب سودمند بشاشت آوری است. و پیش از اینکه متوجه شوید چه میکنید، نخستین بطری بنکو را خریده‌اید و يك دز^(۱) هم از آن خورده‌اید.

منطق و دلیل بکار نمی‌رود

دقت کنید که تا این دم منطق خود را هیچ بکار نبرده‌اید. فکر اینکه بنکو خوب است بوسیله شعاری که بسیار تکرار شده، و شما بی آنکه در باره آن بیندیشید و سود و زیانش را بدیده گیرید آنرا بیاد آورده‌اید، بشما تلقین شده است. این تصور شما که همه آن را میستایند نتیجه زرنگی آگهی کننده است که کالای خود را در هنگام های گوناگون و از راههای گوناگون به جلو چشم شما آورده‌است.

آگهی ها با دقت و عمدتاً از گفتن این موضوع به شما که بنکو برای چه خوب است باز ایستاده‌اند. شما هم این رنج را بخود هموار نکرده‌اید که جستجو کنید علت ناخوشی شما چیست. ناروشنی و ابهام کسالت شما با ناروشنی وعده‌ای که بنکو داده جور آمده، و از اینرو شما این دو فکر و موضوع را بهم پیوندانیده‌اید.

برعکس آنچه شما پنداشته‌اید، بنکودارویی است که تنها برای خستگی و کوفتگی زانوی کلفت خانه خوب است، در جاییکه ناخوشی شما مثلاً نتیجه خوردن خوراك خرچنگ است که دیشب شام خورده‌اید! ولی فرقی ندارد، زیرا عقل شما دعوت نشده‌است که در تصمیم شما به خریدن (بنکو) دخالت کند. شما بوسیله احساساتتان به این کار تحريك شده‌اید.

(۲) Dose یعنی مقدار دارویی که در هر بار خورده میشود.

در هر حال ، شما اکنون يك بطری بنکو دارید ، و نخستین دز خود را خورده‌اید .

باز نیروی تلقین کارش را میکند . مغز شما میگوید « بنکویی که خورده ای تو را خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد . » شما فکر خودتان را باور میکنید ، و از اینرو فوری آغـاز میکنید که کمتر در باره خودتان احساس اضطراب کنید .

تا هنگامیکه بنکو را خوردید ، همه فکرهایتان در موضوع بیماری تمرکز داشتند . اکنون در این موضوع تمرکز دارند که « من بهتر میشوم . » طبیعتاً این تغییر حال و وضع فکری در بدن شما اثر میکند و واکنشی پدید می‌آورد ، هیچانی که در نتیجه اضطراب پدید آمده از میان می‌رود ، و از اینرو بزودی خواهید توانست بخودتان بگویید « عجب ! اکنون چه اندازه بهتر هستم ! »

اکنون شگفت نیست که شما تصمیم میگیرید بدوستانتان بگویید که « بنکو » بسیار خوب و مؤثر است !

در اینجا هم ، شما زیر تأثیر احساساتتان قرار گرفته‌اید ، نه عقلمتان . حال شما بهتر شده است ، ولی نه بعلت خاصیت بسیار مؤثری در بنکو ، بلکه به علت اینکه بدن و فکر شما هر دو در برابر يك رشته تلقین‌هایی که همه مبتنی بر شعار اصلی « بنکو شما را خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد ، » میباشند ، واکنش مناسب نشان داده‌اند .

حقیقت در باره يك « دارو »

چند سال پیش ، بامدیر قسمت فروش دارویی که در باره آن

بسیار تبلیغات میکنند آشناسدم . هر سال مليونها بطری از آن دارو خریده میشود .

يك روز، در میان گفتگو، من از این آقا پرسیدم : « علت معروفیت بسیار این داروی شما چیست - چه چیزی در آن هست که مردم را خوب میکند ؟ »

پاسخ داد : « مقوی ملایمی در آن هست ، ولی آبی که این دارو در آن خورده میشود اصل حقه را میزند ! »

هر آینه این کاملاً حقیقت نیست . بیگمان نیروی تلقین تبلیغات پیاپی تجارتخانه او بیشتر از هر چیز باعث تأثیر دارویی بود که دوست من می فروخت . در واقع ، او « تلقین » را توی بطری بازار میآورد !

پنج اصل

داستان بیل پوسترز و شرح من در باره اثر آگهی تقریباً همه اصول روانشناسی تلقین را نشان میدهد .

برای هر منظوری که ما این روش ترغیب (یا اغوا) فکر، یعنی « تمقین » را بکار ببریم ، این اصول صادق هستند . اینها عبارتند از :

۱ - تلقین عبارت از يك فكر ، یا محرك فكر ، است که سازگاری مستقیمی با احساسات دارد ، نه با عقل -

۲ - اثر تلقین بستگی دارد به پذیرش بی چون و چرای آن از سوی فکر . باید به آن ایمان و اعتقاد پیدا کرد .

۳ - نیروی تلقین ، نه در خود آن ، بلکه در نیروی احساسی است که بوسیله آن برانگیخته میشود . به عبارت دیگر ، تلقین احساسات را بر میانگیزد . آنها را در آدم خلق نمیکند .

۴ - نیروی تلقین تا اندازه ای بستگی به نیروی تأثیر آن بر روی

حافظه دارد . تلقین در نتیجه تکرار در مغز آدم نقش می‌بندد، که در نتیجه يك تلقین ضعیف که تکرار شود ممکن است نیرومند گردد .
 ۵ - تخیل^(۱) همیشه در تلقین در کار است ، و نیروی تلقین برای تأثیر در رفتار ما بستگی به نیروی تخیل دارد ، نه به فعالیت اراده.

درس‌هایی از گفتار ۱

۱ - برای تعریف تلقین میتوان گفت که آن هر کاری است که احساسات یا عواطف ما را برانگیزد . ممکن است واژه یا جمله نوشته یا زبانی باشد . ممکن است چیزی باشد که می‌بینیم یا پیشامدی باشد که با آن بر میخوریم .

۲ - تلقین ها خودشان ضعیف یا نیرومند نیستند ولی واکنش‌های ما در برابر آنها ضعیف یا نیرومندند . نیروی تلقین برای تأثیر در رفتار ما بستگی به نیروی احساساتی که برمی‌انگیزد دارد .

۳ - تلقین ممکن است به ما سودمند یا زیانمند باشد . همه چیز بستگی به این دارد که ما چگونه احساساتمان را با بکار بردن هوش و خردمان راهنمایی و کنترل کنیم .

۴ - « تلقین بنفس » تلقین است که ما بخودمان میکنیم . همه تلقین ها برای اینکه در رفتار ما اثر کنند باید رضایت و تصدیق احساساتی ما را بدست آورند ، و تلقین بنفس گردند .

۵ - شما این کار را سودمند خواهید یافت که یکی دو روز

(۱) درباره «تخیل» در کتاب خواب راحت یعنی چهارمین کتاب از این رشته کتاب ها ، توضیحی داده شده .

رفتار خود را مورد مطالعه و مشاهده قرار دهید، و انواع تلقین را که شما زودتر و بهتر تحت تاثیر آنها قرار میگیرید یادداشت کنید. این تلقین ها چه نوع احساساتی را بر می انگیزند؟ چرا این احساسات بخصوص شما را زودتر از احساسات دیگر بکار و کوشش وامیدارند؟ اگر بتوانید پاسخ این پرسشها را پیدا کنید، در باره تلقین و درباره خودتان، مطالبی بیش از آنچه مطالعه و خواندن بسیار بشما یاد خواهد داد، خواهید آموخت.

۲- کاری که تلقین انجام میدهد

ت تلقین برای اینکه با اثر باشد باید سازگاری مستقیمی با احساسات کسی که تلقین برای او در نظر گرفته شده داشته باشد.

آگهی « بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد » هیچ اثری در برانگیختن احساسات يك صندوقدار گریزان که نامش مثلاً «جان بیلینگر» میبود نداشت. برای اثر کردن تلقین چیزی لازم است که خواننده را وادار کند خودش را با تلقین بهمبسته گرداند.

برای مثال، آگهی «بنکو» را بدیده گیرید. ممکن است سالها با آن آگهی آشنا بوده باشید؛ ولی شما را به خریدن این دارو و انخواهد داشت مگر، و تا، هنگامیکه يك چیزی در درون شما بوسیله میل به گرفتن كمك برای تندرست شدن - برای «خوش و شنگول شدن و سر حال آمدن» - تحريك شود.

این نکته در باره همه رفتارها راست است. نیروی ما بوسیله احساسات یا عواطف ما برانگیخته میشود. هر آینه ما عقلمان را بکار میبریم، ولی آنرا بیشتر آنگونه بکار میبریم که يك راننده اتومبیل

نقشه راه را بکار میبرد، که جهت راه را پیدا کنیم، و راهی را که در پیش باید بگیریم تا به بجاییکه میخواهیم برسیم بگزینیم. هنگامیکه، با کمک عقل، اینرا تعیین 'ردیم' احساسات ما است که ما را به آنجا میبرد. واژه 'انگیزه' یا 'محرك' ^(۱) این نکته را تأکید میکند، زیرا معنی آن 'چیزی که میانگیزاند یا به حرکت میاندازد' میباشد؛ از اینرو ما میتوانیم بخار را در يك ماشین نیروی 'محرك' آن بنامیم، و درست بهمین معنی ما میتوانیم بگوییم که فلان کس به پیروی از يك احساس یا 'انگیزه' (یا 'محرك') خطا فلان کار را کرد. ^(۲)

موجودات عاقل - ولی تا اندازه ای

ما دوست داریم که بخودمان تبريك بگوییم که موجودات عاقل، یا منطقی، هستیم، و بیگمان هم، تا اندازه ای، چنین هستیم. تا هنگامیکه عقل ما انجام کاری را به ما سفارش میکند که احساسات مانیز همان را دستور میدهد، ما از عقلمان فرمان میبریم و آنرا باخوشی و شادی بکار میبریم. ولی هنگامیکه احساسات ما چیزی میگوید و عقل ما چیز دیگری، از هر ده بار به بار ما از احساساتمان پیروی میکنیم. هر آینه ما دوست نداریم این را بگردن گیریم، و از اینرو معمولاً این کار را میکنیم که دلیلهای عقلی خود را بطوری تغییر دهیم که با

(۱ و ۲) « محرك » در اینجا ترجمه واژه Motive انگلیسی است که معنی آن « چیزی است (در درون آدم) که آدم را بکاری برمی-انگیزاند. » میتوان آنرا « محرك درونی (یا باطنی) » معنی کرد. در هر حال نباید از « محرك » در اینجا معنی عام آن را، که اتفاقاً بیشتر بکار میرود، یعنی « کسی (نه چیزی) که کسی را بکاری برانگیزاند »، فهمید. واژه « انگیزه » در فارسی به واژه Motive انگلیسی نزدیکتر است تا واژه « محرك. »

احساسات ما جور شوند، و سپس خود را قانع میکنیم که کاری را که کرده‌ایم به پیروی از عقلمان انجام داده‌ایم. کشف این «استراتژی» یا حيله - عقلی در دوستانمان آسانتر از خودمان است.

اگر شما میخواهید تعطیلات یا امر خاصی خود را در جایی بگذرانید و دوستان میخواهند که شما با او به جای دیگری روید، بزودی خواهید دید که دوست شما در نتیجه میلی که دارد انواع و اقسام دلیلها را اختراع خواهد کرد که ثابت کند شما باید هر دو تن جایی را که او میخواهد برگزینید.

در همین هنگام، شما کاملاً اطمینان خواهید داشت که شما کاملاً منطقی هستید، و چه بسا اگر دوستان جرأت کند بشما بگویند که مخالفت شما در نتیجه این است که میخواهید هر جور میل خودتان است رفتار کنید خواهید رنجید.

خواهشها و میلیهای ما بما فرمان میرانند

دلیل بسیار نیرومندی باید، که ما را وادارد کاری را که نمیخواهیم و میل نداریم، بکنیم - زیرا خواهشها و میلیهای ما نماینده و تعبیری از احساسات ما هستند. ولی هنگامیکه احساسات ما ما را به انجام کار بخصوصی وادار میکنند، يك دلیل بسیار ناقص کاملاً کافی است، بلکه اگر هیچ دلیلی هم نباشد، ما آنرا خواهیم کرد.

مثال راننده اتومبیل و نقشه راه در اینجا نیز سودمند خواهد بود. اگر شما جای بخصوصی در نظر ندارید که بروید، یا اگر راه را بسوی مقصدتان خوب و درست ندانید، از نقشه دلیل و عقل سود میجوید.

ولی اگر برآه خود اطمینان دارید و شتاب دارید که بجای بخصوصی

برسید ، دریچه احساسات را میگشایید ، و راه میافتید . هرچه بیشتر آنچه را که در مقصد منتظر شماست بخوابید ، تندتر میرانید .

این نکته علت اینرا نشان میدهد که تلقین هرچه کمتر منطقی و با دلیل باشد بااثرتر است . برای مثال ، جمله « بنکو شما را خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد ، » هیچ معنی ندارد . هر چیزی ، از يك بطری آبجو زنجبیل^(۱) گرفته تا مشمع خردل^(۲) شمارا خرس و شنگول خواهد کرد ، بشرطیکه شما به آن نوع خوشی و شنگولی که بشما خواهد داد نیازمند باشید . وگرنه ، ممکن است برای شما بسیار زیانمند باشد .

ولی هنگامیکه حالتان از حال عادی بدتر است ، شما بوسیله احساس مطبوع خوش و شنگول شدن بیشتر تحریک توانید شد تا بوسیله این فکر منطقی که باید به پزشک مراجعه کنید تا به بینید شما را چه میشود .

گفتن این نکته ، هر آینه معنیش این نیست که تلقین باید غیر عقلی و غیر منطقی و بیدلیل باشد . نکته ای که من میخواهم روشن گردانم اینست که تلقین اگر ، و بشرطیکه ، احساسات شما را تحریک کند ، در هر حال اثر خواهد داشت . اگر در همین هنگام با عقل و منطق شما نیز سازگار باشد ، دیگر بهتر .

پذیرش بیچون و چرا

شاید بهترین روش بیان این نکته این است که بگوییم اثر يك تلقین بسته به این است که شما بخوابید آنرا بیچون و چرا بپذیرید

(۱) Ginger-Ale (۲) Mustard Plaster

اگر به بررسی آن پردازید یا با خودتان در آن باره بحث کنید، به زودی آغاز خواهید کرد که نادرستی هایی را که ممکن است در فکری که بشما میرساند باشد ملاحظه کنید، و هرچه بیشتر این کار را کنید، کمتر احساسات شما را تحريك خواهد کرد.

هر آینه، ممکن است تلقین چنین نادرستی هایی ندارد، و هرچه بیشتر در باره آن بیندیشید، ممکن است آنرا درستتر یابید. در این مورد، سودمندی آن از دیده تلقین خواهد افزود. از اینرو، همینکه جریان دلیل آوری آغاز شد، باید دنباله یابد تا هنگامی که همه شك های شما کاملاً از میان روند، تا در نتیجه تلقین ویژه ای که در باره آن دلیل میآورید بتواند دارای نیروی حقیقی خود بر شما شود.

در این باره قاعده این است: شما یا نباید در باره يك تلقین به دلیل آوردن آغاز کنید، یا باید، برای اینکه مغز شما آن تلقین را بعنوان يك مهیج و محرک احساساتی بکار برد، استدلال خود را بنحویکه شما را راضی گرداند پایان رسانید.

بیاد داشتن این قاعده هنگامیکه میخواهید از تلقین بنفس سود جوید اهمیت ویژه ای دارد. کسانی که از این روش برای کمک فکری بخودشان سود میجویند اغلب نتیجه آنرا نومی بیاورند. آنان با این فکر آغاز میکنند که تنها بوسیله ترکیب يك جمله مثبت و تکرار آن میتوانند در رفتار خود دگرگونیها پدید آورند.

اعتقاد قطعی لازم است

برای مثال، مردی جوان فکر میکند که دود کشیدن ر ترك کند،

تصمیم میگیرد تلقین بنفس را بکار برد، و به تکرار جمله «من میتوانم دود کشیدن را ترك كنم» آغاز میکند. پس از يك هفته اوصدها ناراین جمله را گفته است، ولی درست مثل پیش باز هم دود میکشد.

البته هم هنوز درست مثل پیش دود میکشد و باید بکشد، زیرا در دل خود، نمیخواهد دود کشیدن را ترك کند. او فکر میکند که باید آنرا ترك کند، شاید از اینرو که مثلاً رفیقهاش او را سرزنش میکردند است، ولی اعتماد قطعی شخصی او این است که از این کار لذت میبرد، و گذشته از این، میدانند که پیشتر از این سه بار به ترك آن کوشیده است بی آنکه فیروز شود.

نتیجه این است که، با اینکه این واژه‌ها را با کوشش و توجه تکرار میکند، عقل و منطق او دائماً جمله «من میتوانم دود کشیدن را ترك كنم» را بررسی میکند، و آنرا نادرست و ناراست تشخیص میدهد و رد میکند. آنچه که این مرد جوان فکر میکند باید بکند، و آنچه که او میخواهد بکند، دو فکر متضاد و مخالف هستند.

برای اینکه تلقین تواند باندازه‌ای مؤثر باشد که او را از زیر فشار اجبار این عادت در آورد، باید تضاد و مخالفت را حل کند و احساساتش خواش و میلش را بسود تصمیم خود در باره ترك دود فیروز گرداند. در این باره، باید بیاد آوریم که، در حقیقت، ماهمیشه و در هر آن بخود تلقین می‌کنیم. هنگامی که کاریا فکری بایک احساس مطبوع همراه است، مغزهای ما خود بخود تصمیمی در خود ثبت میکنند که این گونه فکر یا کار را اگر، و هر هنگام، ممکن باشد تکرار کنند.

راستی را، احساسات ما خودشان تلقین هستند. اینها ما را تحريك و تشویق می‌کنند که در زندگی در جهت‌های معینی پیش رویم، و کارهای

معینی را بکنیم، زیرا که ما آنها را دوست داریم؛ و نیز از فکرها و کارهای دیگری که نامطبوع هستند بازایستیم. برخی از این احساسات چندان عمیق و عادی هستند که نیرومندترین تلقین‌های موقتی نمی‌توانند برای زمان درازی آنها را از اثر اندازند.

تغییر موقتی احساسات

برای مثال، هنگامیکه «بیل پوسترز» تصمیم گرفت صندوق اربابش را بزند، میبایست به احساسات درستیکاری و نیکنامی که سالهای بسیار در مغز او بوده چیره گردد و آنها را از اثر اندازد. موقه، با تلقین پیایی لذت آزادی و خارجه رفتن، و غیره، آن احساسات را بکنارزد.

ولی هنگامی که بشهر رسید، تنها همان تلقین خفیف خطا کاری و خطر در آن آگهی که اتفاقی به چشمش میخورد س بود که نیروی کامل «احترام بخود» را که تا آنهنگام در او خفته بود، بیدار گرداند؛ این تلقین با تلقینهای همیشگی عادی که يك عمر در مغز او بوده بهم پیوست، و او را به آن کار (تسلیم به پلیس) واداشت.

همچنین، آگهی‌های تبلیغاتی «بنکو» تا هنگامی که احساس معمولی تندرستی این تلقین قوی را بما میکند که «من آدم تندرستی هستم» هیچ ارزش تلقینی ندارد. تنها هنگامیکه ترسهای گوناگون ما با ناخوشیمان برانگیخته میشوند این فکر تازه میتواند در ما اثر کند.

ما باید اینرا در یاد داریم. اگر ما میخواهیم «تلقین بنفس»‌هایی بکار بریم که دگرگونیهای در رفتار ما پدید آورد، باید نخست از خودمان بیرسیم «تلقین بنفس‌هایی که من معمولاً میکنم چیستند؟ احساسات عمیق کنونی من چه‌ها هستند؟»

ایشان قوی ترین نیروهای تلقین کننده در زندگانیهای ما هستند. این انتظار که آنها را با تکرار يك عبارت از اثر اندازیم كاملاً بیهوده است.

شعار «کوئه» (۱)

يك نمونه تاریخی را بدیده گیریم. همه کس نام م. کوئه، روانشناس فرانسوی، را که فکر تلقین بنفس را به انگلستان آورد، شنیده است. او به شاگردانش سفارش میکرد که بگویند «هر روز من از هر باره بهتر از روز پیش میگردم».

این، فکر خوبی بنظر میرسد. بدبختانه، بسیاری از کسانی که ممکن است به تکرار این عبارت آغاز کنند کسانند که، با اینکه از ناتندوستی خود متغیرند، باندازه ای عادت کرده اند برای خودداری از انجام وظیفه های نامطبوع ناخوشی را بهانه آورند که نمیدانند بدون داشتن يك ناخوشی که از آن شکایت کنند چه کنند!

اینان بی آنکه خودشان بدانند، در دلباشان نمیخواهند که «بهتر» باشند در برخی موارد ویزه ایشان شاید خوشحال خواهند شد که «بدتر» گردند.

برای چنین کسی تکرار عبارت «م. کوئه» بیسود است، مگر اینکه او تصمیم خود را در این باره گرفته باشد که آیا آماده خواهد بود که با خطر و مسئولیتی که اگر او تندروستی خود را بدست آورد نخواهد توانست از آن جلوگیری و روبرو شود یا نه.

این زمینه ما را به زمینه دیگری میکشاند که باید اندکی به درازی

در باره اش سخن رانیم : همبستگی تلقین با «احترام بخود» ما این خود به گفتاری نیاز دارد .

درسهایی از گفتار ۲

۱ - احساسات ، یا عواطف ، برای آدمی مانند بخارند برای ماشین . آنها انرژی را که کارها را انجام میدهد پدید میآورند .

۲ - احساسات عمیقتر و نیرومندتر از عقل هستند . ما عقل را برای این بکار میبریم که بما برای گرفتن تصمیم درباره اینکه احساسات خود را چگونه و کجا ابراز کنیم کمک کند ، ولی اگر بکوشیم که عقلمان احساساتمان را تحت الشعاع گیرد یا خنثی کند ، کوشش ما معمولاً بجای نخواهد رسید .

۳ - هر چیزی که سازگاری بسیاری با احساسات ما دارد ممکن است ما را با انجام کاری تحریک کند ، حتی اگر بر خلاف دستورهای عقل ما باشد .

۴ - تلقین ها هنگامیکه مغز ما آنها را بیچون و چرا بپذیرد بیش از همیشه مؤثرند . ما نمیتوانیم هم خرده بگیریم و هم در همان هنگام تلقین در ما اثر کند .

۵ - ما نمیتوانیم تلقین های مؤثری بخودمان بکنیم مگر اینکه میل های ما و احساسات عادی ما بتوانند با فکرهای تازه ای که میخواهیم بوسیله تلقین در مغز خود جادهم سازگار باشند .

۶ - بیاد داشتن این نکته در باره برخی چیزهاییکه در سراسر

زندگی بخود تلقین میکرده ایم مهم است - در جاییکه شاید ما تشخیص
نمیداده ایم که همه روشهای معمولی ما در فکر کردن خودشان تلقین
هستند - نیرومندترین همه تلقین ها -

۷ - ما نمیتوانیم چشم داشته باشیم که خود را و ادار به اطاعت تلقین
های تازه ای کنیم که با تلقین هایی که پیش از این ریشه عمیق دوانیده اند
و ما به آنها اعتقاد راسخ داریم ، مخالفت مستقیم دارند .

۳ = ثلثین و احترام بنفس ما

۵ م بدم وساعت به ساعت ، احساسات ما ، بسته به پیشامدهای گوناگون ، دیگر میگردند . برخی پیشامدها ما را خوشحال میگردانند ، و برخیها ما را افسرده یا نوهید از این پیشامد خوش میگردیم ؛ از آن یکی بیم و ترس میداریم .

هنگامیکه برخی کارهایی را باید انجام دهیم دلبستگی و اشتیاق سراپای ما را فرا میگیرد ، سپس کارهای دیگری پدید میآید ، که شاید ز آن کارهای نخست که با انجام آنها کیف می‌کنیم دشوار تر نباشد ، لی بیدرنک خود را از انجام آنها بی‌میل و بیزار می‌یابیم .

نکته جالب توجه اینست که همه ما در برابر يك گونه پیشامد يك گونه واکنش نمی‌نماییم (و از هم جدایی می‌داریم). باصطلاح ، آنچه برای کسی خوراك خوشمزه ای است برای دیگری زهر است . پیشامدی که یکی خوشحالی بسیار میدهد دیگری را بدبخت و بیچاره میگرداند. بن جدایی از چه روست ؟

نظر آدم در باره خودش

همه اینها بسته به چگونگی احساس ما در باره خودمان است .

جدا از همه حالت‌های گوناگونی که ما از آنها می‌گذریم، يك احساس مرکزی ترواصلی تری در ما هست: نظر ما در باره خودمان. این عامل نیرومندتر از هر چیز دیگری بر رفتار ما فرمان میراند، زیرا نماینده نتیجه‌ای است که مادر نتیجه آزمایش‌ها و پیش‌آمد هایمان تا اکنون، در باره ارزش و معنی زندگی خود به آن رسیده‌ایم.

برخی از ما عادتاً خودمان را زرنك، دلیر، نیرومند یا فیروز و کامیاب، و از دیده اجتماعی والاتر از دیگران، یا شاید از لحاظ دیگری بهتر از يك شخص متوسط معمولی، میدانیم. دیگرانی از ما اعتقاد قطعی و عمیقی دارند که ما ناتوان و زبون، ترسو، تنبل، بیکاره، یا به دلیل دیگری پست‌تر از هم‌نوگان خود، هستیم.

گذشته از این دودسته، کسان بسیاری هستند که خودشان از وضع خود ناراضی‌اند، ولی به دلیل‌های گوناگون لازم میدانند که به این موضوع نزد مردم اعتراف نکنند، و از این‌رو تظاهر میکنند که از دیگران بسیار برترند در حالیکه در دل‌هاشان این را باور ندارند. کسانیکه مفتخر و متکبر، با جاه و جلال، گستاخ و «بذله‌گو» بنظر می‌آیند معمولاً از این دسته‌اند.

این احساس مرکزی معمولی ما نسبت به خودمان باعث دگرگونی‌های بسیار در خلق و وضع ما میشود. نوع احساسات ما که در نتیجه فکر‌های گوناگونی که ما داریم و پیش‌آمدهایی که با آنها روبرو میشویم در ما برانگیخته میشود بستگی به همین دارد. در واقع این احساس عمل يك تلقین نیرومند، نیرومندترین همه تلقین‌ها، را انجام میدهد، که در رفتار ما اثر میکند و تا اندازه بسیاری تصمیم‌های ما را کنترل میکند.

تلقین‌های تازه‌ای که ممکن است به ما کنند، یا خودمان بخودمان

بکنیم، اگر با این احساس هرکزی ناسازگار باشند اثر کمی خواهند داشت. از سوی دیگر، هر تلقینی که بتواند با این احساس بستگی و پیوستگی پیدا کند نیروی بسیاری خواهد داشت؛ زیرا انرژیهای نیرومندش اینگونه تلقین ها را تقویت خواهد کرد.

احساس چیره بر شما

پیش از این که بکوشیم در هر زمینه ای که باشد تلقین هایی بخودمان کنیم، باید بیشترین کوششمان را بکنیم که دریابیم چه احساسی بر زندگانی خود ما چیره است. باید صادقانه از خودمان پرسیم که مادر باره خودمان چه فکر میکنیم، چگونه خود را بادیگران می سنجم، چه عامل و محرکی ما را تندتر و آسانتر به کار و امیدارد و بر میانگیزد.

اگر بتوانیم این را دریابیم، خواهیم توانست تلقین هایی ترتیب دهیم که بیدرنک به نتیجه رسند، زیرا میتوانیم آنها را چنان درست کنیم که انعکاسی از ریشه دارترین احساس ما باشند و از اینرو همه انرژی های آنها بکام خود (تلقینها) بیاورند.

این کار راحتی در هنگامیکه تلقینی که میخواهیم بخودمان بکنیم، ظاهراً، باخواهشها و میل های واقعی ما مخالف بنظر می آید، میتوانیم کرد. این موضوع به همان دلیلی که گفته ام ممکن است: فکر حساس ما با منطق تحریک نمیشود. ما میتوانیم به انجام کار هایی وادار شویم، یا خودمان را وادار کنیم، که عقل ما در برابر آنها طغیان و با آنها مخالفت میکند، بشرطیکه بتوانیم راهی برای شانه تهی کردن از زیر خواص خرده گیری (انتقاد) که در درون ما هست بیابیم.

هر آینه، نکته ای هست، که آگهی کنندگان و تبلیغ کنندگان

در آن استادند. اینان میدانند چگونه از يك راهی از احساساتی که بر ما چیره است سود جویند، که در نتیجه به انجام کارهایی وادار شویم که، چه بسا از طبیعت واقعی ما بیگانه هستند. در واقع، برخی هنگامها، این کارها با مصالح و دلبستگیهای ما مخالف هستند.

نیروی تلقین زیرکانه

برای مثال، در هنگام جنگ، هر کشوری نیروی مطبوعات، رادیو، و هر گونه روش دیگر تبلیغ، را بکار میبرد که حقانیت خود را به مردمش ثابت کند. این تبلیغات از راههای گوناگون زیر کانه و دقیقانه چنان از احساسات مردم سود میجویند و در آنها اثر میکنند که دیری نمیکشد آرزو میکنند در راه کشورشان کشته شوند.

در واقع، نکته غم انگیز در تبلیغات جنگ اینست: این تبلیغات میتواند بایدار کردن و برانگیختن احساسات «حفظ نفس» در مردم، ایشان را وادارد که جان خود را از دست بدهند!

در هنگام انتخابات نیز داستانی مانند همان تبلیغات زمان جنگ پیش میآید. آیا همه ما نمیدانیم که چگونه در يك «میتینک» همگان، بوسیله يك سخنران زرنك، جوشان و خروشان تجریك میشوند، با اشتیاق هر چه بیشتر با اتفاق آراء قطعنامه‌ای را میگذرانیم، سپس به خانه میرویم، و چون بار دیگر در کاری که کرده‌ایم می‌اندیشیم و می‌نگریم درمی‌یابیم که در حقیقت ما اصلا با سخنران موافق نیستیم؟^(۱)

(۱) دریافتن این نکته برای خوانندگان که در ایران هستند بسیار آسانست. آزمایشهایی که شده، بویژه در این چند سال آخر، نشان داده بازمانده در صفحه آینده

هر آینه ، اگرما آگاه و خردمند باشیم ، همیشه هوشیار هستیم که مراقب کوششهایی که دیگران برای وادار کردن ما به انجام مقاصد خودشان از راه بازی کردن با احساسات ما میکنند باشیم ؛ ولی چرا ما ،

بازمانده از صفحه پیش

که بیشتر مردم بیش از هر چیز کورکورانه از «احساسات» خود پیروی میکنند - یا به عبارت بهتر و رساتر ، ایشان بزودی بوسیله يك سخنرانی یا چند جمله مهیج و معرک رسته خرد را ازدست میدهند و ابزار انجام مقاصد دیگران میگردند .

بهترین نمونه و گویش ، میتینگ هایی است که «حزب» های گوناگون پدید میآوردند ، و کار اینها چندان بی ریشه و بی پایه نبود که هزاران تن مردم بیسواد ناآگاه که به کوشش آنها فراهم میآمدند نه تنها کمترین آگاهی از چگونگی کار نمیداشتند ، بلکه تنها ماشینهایی بودند که آنچه یکی میگفت اینان نیز تکرار کنند ، و بسیار رخ میداد که حتی آن گفته دیگری را هم درست نفهمیده به غلط فریاد هایی بر میآوردند ! ولی همینکه مردم از هم می پراکنند همه چیز را فراموش میکردند ، و بی کار خود میرفتند .

هر آینه این کمی و نارسایی ویژه ایرانیان نیست ، چنانکه نویسنده کتاب که انگلیسی است ، و انگلیسیان به خونسردی شناخته هستند ، نیز همین کمی را در میان مردم خود دیده . چیزی که هست در ایران این که رفتاری بسیار ریشه دارتر است ، زیرا اگر انگلیسیان از جهان و کشور و پیشامدها آگاهیایی میدارند ، ایرانیان از این آگاهیها نیز بی بهره اند ، و اگر انگلیسیان کمابیش و رویهمرفته راهی برای خود در زندگانی دارند ، ایرانیان این راه را نیز نمیدارند ، و در کوره راهها و بیراهه ها گام بر میدارند . پس ، با آنچه نویسنده در باره انگلیسیان نوشته ، چه شگفت که ایرانیان از دیگران پس مانند و زیبون و ناتوان باشند ؟ ! چه شگفت که بآسانی هر روز بازیچه يك یا چند تن گردند ؟ ! چه شگفت که امروز بایکی دشمنی نمایند و فریاد «مرده باد» برای او برآورند ، و فردا درست بوارونه امروز «قدایی» او گردند و برای او «زنده باد» گویند ؟ !

خودمان از این روش برای پیشرفتن در زندگانی خودمان سودنجوییم؟! پس ازاینکه دریافتیم که احساسی برما چیره است ، این کار بسیار آسان است . تنها کاری که در آن هنگام باید بکنیم اینست که تلقین ها را از راهی بخود بکنیم که این احساس را در باره آنچه می خواهیم خود را بانجام آن برانگیزانیم بیدار کند .

مثال از پیمامدی که در دبستانی رخ داد

داستان زیر این روش را روشن نشان می دهد : پدريك پسر كوچك سرسخت و لجوج تصمیم گرفت كه او را بدبستانی كه اینگونه كودكان در آن پرورش می یافتند ، زیرا مدیر آن روانشناس بود ، فرستد كودك برای اینکه از نزدیک مورد مطالعه گردد به دبستان برده شد مدیر، پیش از گفتگو با پسرک ، پدرش را از اطاق بیرون فرستاد . سپس بسوی كودك رو گردانید و گفت :

«خوب، كه شما اینجا به دبستان می آید ؟!»

كودك ، در حالیکه چانه اش را بنشانه لجاجت بجلو داده بود ، بیدرنك پاسخ داد «نه. من نمیخواهم به این دبستان آیم ، و اگر بابا مرا اینجا گذارد خواهم گریخت !»

مدیر آرامانه پاسخ داد «صحیح» در این صورت ، البته ، شما نباید بیایید ؛ درواقع ، من باید به پدرتان غدغن کنم كه شما را اینجا نگذارد . ما نمیتوانیم به شما در چنین وضعی اجازه دهیم كه بیایید .

پسر پرسید «حتی اگر بابا بگوید كه باید اینجا بمانم؟..»
«آری . مسلماً نه.»

«اگر بگویم که بدستور بابا رفتار خواهم کرد چه؟»

مدیر دبستان ، در حالیکه لبخند میزد ، گفت « پسر جان ، حتی در این صورت هم نمیشود . ما بهیچوجه نمیتوانیم به پسرى اجازه دهیم که بخلاف میل خود باینجا آید .»

«منظورتان اینست که مرا نخواهید گذاشت بیایم ؟»
«مسلماً ، نه .»

«ولى من میخواهم بیایم . . . حقیقه میخواهم...خواهش میکنم.»

«در این صورت ، پسر جان ، ممکن است بیایید .»

بدینسان ، مدیر دبستان ، زیرکانه ، به کودک سرسخت تلقین کرد که برای رفتن به دبستان باید باندازه بسنده سرسخت و پافشار باشد تا بتواند به آنجا راه یابد . او انرژی نیرومند ترین و چیره ترین احساس این پسرک را بوسیله دادن يك ارزش احساساتی مثبت به تلقینی که ، در صورت ظاهر ، با میل کودک مخالف بود ، براه سودمند و مثبت و مولدی انداخت .^(۱)

روش کار برای خودتان

هنگامیکه ما بخودمان تلقین میکنیم اغلب میتوانیم از این روش بسود خودمان سود جویم .

(۱) در این مثال ، نیرومندترین احساس این پسر سرسختی و لجاجت در برابر گفته های دیگران بوده ، که چون میخواسته اند او را به دبستان فرستند سرسختی نشان داده و خودداری کرده بود ؛ ولى مدیر روانشناس ین دبستان بابی اعتنایی به نیامدن او به دبستان ، و سپس با گفتن اینکه او را به دبستان راه نخواهند داد ، که این به خودخواهی پسرک برمیخورد ، احساس لجاجت او را برانگیخته ، که این بار برای رفتن به دبستان سرسختی و لجاجت نشان میداده !

پزشکی که از دوستان من است اخیراً بمن گفت که سالها کوشیده بود دود کشیدن را ترك کند، ولی نتیجه‌ای نگرفته بود. سپس یکروز او بریاست بیمارستانی گمارده شد، که میبایست در اینجا به کارمندان دستور دهد در ساعت‌های کار دود نکشند و از این دستور و قانون تنفر داشت زیرا حس میکرد که بیش از همه خودش در انجام آن دچار دشواری خواهد شد؛ ولی در هر حال میبایست این دستور داده و بکار بسته شود.

از اینرو دوست من به اطاقش رفت و تلقینی برای خودش ترتیب داد. او تصمیم گرفت اینطور فکر کند که آزادی او از بند میلی که به دود کشیدن دارد نشانه و دلیلی از شایستگی او برای فرمانروایی خواهد بود، زیرا خودش میدانست که احساس ریاست و پیشوایی خاصیت و خصوصیت برجسته و چیره او بود.

در مدت يك هفته میل به تنباکو در او از میان رفت، و هرگز هم این میل بسوی او باز نگشته است!

درس‌هایی از گفتار ۳

۱ - احساس و رفتار ما در باره پیشامد های بیرونی بستگی به چگونگی احساس مادر باره خودمان دارد. (۱)

(۱) با اصطلاح، هر کس از دریچه چشم خود به جهان نگاه میکند. برای مثال، اگر شما آدم خودپرستی باشید، انتظار دارید که همه کس در هر کاری این خودپرستی شما را راضی نگه‌دارد، و اگر کسی، حتی نزدیکترین دوستان، کاری کرد که به خودپرستی شما اندکی برخورد، اگرچه حق با او باشد، شما بدتان خواهد آمد، و او را گناهکار خواهید شمرد، و بر او خرده‌ها خواهید گرفت، و مثلاً او را «بی تربیت» خواهید خواند!

۲ - احساس ما درباره خودمان نتیجه عقیده‌ها و فکرهایست که در گذشت سالها در باره معنی و ارزش شخصیت‌های خودمان در ما پدید آمده . روی این احساس در باره خود ماست که اساس «احترام بخود» مان را قرار میدهیم .

۳ - آنچه که مادر باره خودمان فکر میکنیم ، نیرومندترین همه تلقین‌ها را تشکیل میدهند . این فکر در همه رفتار ما اثر میکند . اگر ما در عقیده‌مان درباره خودمان اشتباه کنیم ، همه فکر و رفتار ما اشتباه ما را نشان خواهد داد . در این صورت ، زندگانی مایک رشته‌دراز کوششی است برای اینکه آنچنانکه نیستیم بنظر آییم .

۴ - هیچ تلقینی که دیگران بما کنند یا خودمان بخودمان بکنیم آن اندازه نیرومند نخواهد بود که روش رفتار ما را دیگرگون گرداند ، مگر اینکه این تلقین ها چنان ترتیب داده شوند که بتوانند احساسات «خشنودی خود» مان را بیفزایند .

۵ - از سوی دیگر ، هر تلقینی ، حتی اگر واقعاً زیانمند باشد ، اگر ما وادار شویم که باور کنیم بایروی از آن تلقین خشنودی یا احترام خودمان خواهد افزود ، نفوذ و اثر زیادی بر ما خواهد داشت .

۶ - پس ، پیش از اینکه ما طرح تلقین هایی را برای خودمان بریزیم ، باید این نکته را دریابیم که احساس مرکزی ما در باره خودمان چیست ، و تلقین های خودمان را چنان ترتیب دهیم که اثری این احساس را بکار اندازند .

۴ = تلقین و بدنهای ما

۱ گرانگشتان را بسوزانید، احساس درد خواهید کرد. سوزش کاری است مربوط به بدن، ولی درد مربوط است به مغز. هر آینه، مادر همه این موورها میگوییم «انگشتم درد میکند» زیرا ما در نتیجه تجربه های بسیار آموخته ایم که چگونه احساسهای گوناگونی را که به عصبهای ما فرستاده میشوند به آن قسمتی از بدن که مبدأ آنهاست نسبت دهیم. با اینهمه، مغز است که عمل احساس را انجام میدهد. اگر مقدار کمی از دارویی مانند کوکاین در بالای بازو در نقطه ای که عصب از انگشت بسوی مغز میگذرد تزریق شود، ما، حتی اگر آن انگشت را باندازه ای در شعله آتش نگاه داریم تا نیمسوز گردد، هیچ دردی حس نخواهیم کرد.

مغز و بدن دو بخش یا دو جنبه از یک واحد، یعنی یک موجود زنده، هستند. نه اینکه بدن در مغز اثر دارد، بلکه همیشه این اثر را دارد. وضع گوارش ما در خلق ما اثر میکند. وضع تندرستی ما در احساسات دلبستگی و اشتیاق ما انعکاس می یابد. هر چه انرژی بدنی

بیشتری در دسترس داریم ، فکرها برای کار و کوشش آماده تر و مشتاقتر میگردد .

تلقین های نمونه

فکرها نیز درست بهمینگونه در بدن ما اثر میکند . دیدن کسی که خمیازه میکشد باعث میشود که ما نیز بخواهیم خمیازه کشیم . صدای يك هارش مهبج خون را در رگهای ما بجوش میآورد . فکر خوردن يك حشره بیشتر مردم را دچار احساس حال دل بهم خوردگی میکند .

همه این فکرها تلقین هایی ، کم یا بیش موقتی ، هستند و اثر آنها دیر نمی باید ، ولی اگر مدتی ادامه یابند بسیار نیرومند میشوند . و در همه اندامهای بدن اثر میکنند .

برای مثال ، شما ممکن است از دیدن خون غش کنید . در این صورت ، عمل دل و ریه های شما ، سامان اندامهای گوارشی شما ، تراوش همه غده های شما ، در يك دم بنحو عمیقی دیگرگون گردیده اند ، و مغز شما چندان زیر اثر این پيشامد واقع شده است که برای چند لحظه پاك از خود بیخود میشوید .

هنگامیکه دانسته شد که فکر کوچکی مانند آنچه مثال آوردیم میتواند کار بدن ما را چه اندازه دیگرگون گرداند ، فهمیدن اینکه اثر فکرها ، یا تلقین هایی که جزء کمابیش دائمی طرز تفکر عادی ما شده اند ، چه اندازه ریشه دار است ، دشوار نیست .

مرک در نتیجه تلقین ؟

برای مثال ، چندی پیش زن خوش سیمای کمابیش سی ساله ای را

دیدم ، که در همه زندگیش يك مادر بسیار مهربان و دلبند از او مراقبت میکرد بوده . این دختر ، از زمانی که سالش بسیار کم بوده عادت داشته که بگوید «مادر جان ، من هیچ نمیتوانم بی تو زندگی کنم .»

شش ماه پیش این زن جوان را دیدم ، مادرش مرده بود . باینکه ناخوشی و بیماری نمیداشت ، این دختر بتندی هر چه بیشتر بسوی مرگ میرفت . اشتهايش را از دست داده بود . نفس کشیدنش کم عمق و وزن دلش ضعیف بود . او همه دلبستگی را بزندگی از دست داده بود ، و هر روز ضعیفتر و بیحالتتر میکردید .

بدنش فرمانبردارانه زیر تأثیر تلقینی که بیایی بخود میگردد، که زندگی بی مادر ارزش ادامه دادن را ندارد ، قرار میگرفت . من بیگمانم که اگر توجه او به آنچه رخ میداد جلب نمیشد ، و تشویق و تحریك نمیشد که در باره امکان فیروزیهای آینده که ممکن بود خودش بدست آورد بیندیشد ، پس از چندماه میمرد .

نتیجه های بد فکر های پدر و مادر

بسیاری از مردم که دچار نتیجه های بد تلقین های عادی از نوع مثال بالا هستند ، خودشان هیچ گناهی ندارند . اینان فرزندان پدرانی جاه طلب ، یا مادرانی بیش از اندازه مهربان هستند .

از سالهای نخست کودکی ، بزرگتران این کودکان چنان با آنان رفتار کرده اند که کوچکترین ناخوشی آنان بیماری سختی بنظر آمده ، هریشامد کوچکی در اثر مبالغه به خطر وحشت آوری تبدیل شده ، یا در باره هر کمی و نارسایی و ناکامی باندازه ای نگرانی نشان داده شده

و گریه و زاری شده که مصیبت های مخوفی بنظر آمده اند .^(۱)
 نتیجه این نگرانی بیش از اندازه بطور همیشگی در باره خودشان ،
 این بوده که ، چون بزرگ شده اند ، در مغز های این دسته مردم این فکر
 استوار شده که ایشان زبون و ناتوان هستند . اینان نمیتوانند از این فکر
 در باره خودشان باز ایستند ، زیرا تلقین های نادانانه پدران و مادرانشان
 را تبدیل به تلقین بنفس هایی کرده اند ، که بیایی تقریباً علی رغم خودشان
 آنها را تکرار میکنند .

این تلقین ها اثرهایی بدنی داشته اند ، همه دستگاه بدن را ناتوان
 گردانیده سرچشمه های انرژیهای آنها حشکانیده اند ، تا اینکه بدن
 واقعاً تقریباً بهمان اندازه که خود آدم می پندارد ضعیف شده است .

يك آزمایش ساده

در این باره بجای و جالب توجه است که به انیم هیچیک از اندامهای
 درونی بدن هنگامیکه در باره آن فکر میکنیم درست و خوب کار
 نخواهد کرد . این نکته را باسانی با یکی دو آزمایش میتوانید
 ثابت کنید .

(۱) چون سخن از اثر تلقین در « پرورش کودکان » میان آمده
 یادآوری میکنیم که شماره هفتم از کتابهای « روانشناسی عملی بزبان ساده »
 بنام « پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی » زیر چاپ است و بزودی از
 چاپ بیرون خواهد آمد .

در آن کتاب در باره پرورش کودک در زمینه های گوناگون از
 دیده روانشناسی راهنماییهای سودمندی هست که پدران و مادران و پرستاران
 کودک و پرورشکاران کودکانها ، و همه کسانی را که با کودک سروکار
 دارند بسیار سودمند خواهد افتاد .

در صندلی خود بنشینید، و پنج دقیقه با دقت و تأمل در باره نفس کشیدنتان فکر کنید. شما فوری سرعت و وزن (ریتم) آنرا دیگرگون خواهید گردانید، و بزودی خود را خسته و ناراحت حس خواهید کرد. یا اینکه مدتی به سرعت زدن دلتان پروا کنید. بزودی دلتان آغاز خواهد کرد که به غیر طبیعی ترین راهی در سینه تان بزند و بتپد.

همه اندامهای بدن تان چنینند. هیچ چیزی بیش از نگرانی در باره گوارش، یا کوشش به در آوردن آن بزیر قاعده ها و قانونهای معین و سختی، آنرا نابسامان نمیگرداند. حتی هنگامیکه پزشکان برای درمان ناچارند بیماران را به پرهیز و خوردن خوراکیهای معین وادارند، باید خوب دقت و پروا کنند؛ و گرنه دیده خواهد شد که پروای بیمار به پرهیز و خوراکش چنان کار اندامهای درونی او را دیگرگون میگرداند که هنگامی هم که می تواند به خوراک معمولی خود باز گردد از این کار بیم دارد.

بیماری بسیار هتداول « سوء هاضمه عصبی » بیشتر نتیجه پروای بیش از اندازه بیمار، برای مدت زیادی، درباره هاضمه اش میباشد. او چندان بخود تلقین کرده که هاضمه اش خوب نیست که معده کاملاً سالمش سامان خود را از دست داده.

بسیار آسان است که کتابی بزرگ را بسا مثالها و نمونه ها و داستانها و توضیح هایی درباره اثرهای بسیاری که فکر هنگامیکه در نتیجه مشغول بودن بخود آدم ناسالم است در بدن تواند کرد پر کنیم. من به مورد هایی بر خورده ام که حتی عادت به پوشیدن رختهای تیره رنگ اثر تلقین کننده ای داشته، و پوشنده را افسرده گردانیده حال او را

افسوس آور گردانیده است .

چگونگی سود جستن از نیروی تلقین

من در این باره تقریباً بدرازی سخن راندم، زیرا میخواهم خواننده پی برد که تلقین ، نه تنها برای تعدیل احساسات و رفتار عمومی ما ، بلکه همچنین در حال بدنی ما نیز ، چه اندازه نیرومند تواند بود .

چنانکه گفته ام ، تلقین هایی که با نیرومند ترین وضعی در زندگانی ما اثر میکنند آنهایی هستند که از بس بآنها خو کرده ایم آنها را اصلاً تلقین نمیدانیم ، بلکه آنها را به عنوان عاداتهای فکر ، که برای ما طبیعی و از این رود گ-رگون نشدنی هستند ، می پنداریم . اگر میخواهید در زندگانی خودتان از تلقین سود جوید ، آغاز کنید که از پذیرفتن اینکه هر چیزی که شما در باره خودتان ، یا در باره جهان پیرامونتان ، فکر میکنید « کاملاً طبیعی » است باز ایستید . هیچ يك از فکر های شخصی خود را ، هر چه طبیعی و بیچون و چرا بنظر آیند ، غیرقابل ایراد میندازید .

در میان فکر های ما بسیار کمند آنها ییکه « طبیعی » هستند . در میان خلق و خو و مزاج ما بسیار کمست آنچه « ارثی » است . بسیاری از اینها از اینرو در فکر ما جا گرفته اند که در کودکی به همه گونه تلقین های نیرومند ، که پیش از اینکه سن ما اجازه بدهد خودمان دآوری و تعقل کنیم ، به آنها باور پیدا کرده ایم ، و اکثراً مثبت نشان داده ایم . ما میتوانیم در باره این فکر ها تجدید نظر کنیم ، و در نظر و رفتار خود جدایه های بسیار پدید آوریم ، و این کار را هنگامیکه

دانستیم که نیروی انجام آن در ما هست و میتواند پرورش داده شود ،
انجام توانیم داد.

ما میتوانیم روشهای تازه ای برای فکر خود بدست آوریم ،
همانگونه که روشهای کهن را بدست آورده بودیم ؛ ولی هنگامی میتوانیم
باین کار آغاز کنیم که پی برده باشیم این روشهای کهن اثر های تلقین
های اولیه هستند ، نه چیز هایی طبیعی و ذاتی که نتوانیم آنها را
کنترل کنیم .

درسهای از گفتار ۴

۱- فکر و بدن ماد و بخش از يك واحد هستند . همه احساسات ما از
يك راهی ر بدن ما اثر میکنند . وضع بدن ما در احساسات ما
اثر دار .

۲- تلقین فکری سستی ، نا توانی ، ناتندرستی ، یا زبونی نتیجه
خواهد داد که بدن به ضعف و نا توانی گراید . تلقین فکری بیم و ترس
به کار همه اندامهای درونی خلل وارد خواهد آورد .

۳- بیشتر اینگونه تلقین ها ، که ممکن است نظر عادی ما درباره
خودمان گردند ، نتیجه فکر های نادرستی است که در زمان کودکی
در فکر ما جا داده شده است .

۴- تنها از اینرو که زمان درازی به اینها خو کرده ایم میباشد
که ما به اشتباه آنها را ذاتی خود میپنداریم .

۵- اگر بخواهیم روش رفتار خود را دیگر گردانیم نباید بیچون و چرا بپذیریم که همه فکر ها و احساسات ما «طبیعی» یا ناچاری هستند. ما میتوانیم، اگر برآستی بخواهیم، این فکر ها را دیگر گردانیم.

۵ = تلقین و تخیل

در آغاز این کتاب « تلقین » را چنین تعریف کردم که عبارت از پیامی است به مغز که در نتیجه سازگاری مستقیم آن با احساساتمان در رفتار ما اثر میکند. هر آینه ، نیازی نیست که این پیام بشکل واژه‌هایی که گفته یا نوشته شود باشد.

چنانکه دیده‌ایم فکرهای خود ما دارای اثر تلقینی نیرومندی هستند. همچنینند پیشامدهایی که در جهان پیرامون ما رخ می‌دهند. نفوذ دیگران نیز ممکن است از این راه نیرومند باشد.

برای مثال رفتار اجتماعات را بنگرید که در هنگام هیجان یا هراس « مانند یک تن » حرکت و رفتار میکنند (هر کس همان کاری را که دیگران میکنند انجام میدهد).

در سه گفتار گذشته برخی از راههایی را که تلقین‌های گوناگون توانند در بدن و فکر ما اثر کنند بگفتگو گذاشتم ؛ و توجه را به برخی از اثرهای نیرومند احساسات عادی خودمان جلب کردم .

گمان کم خواننده تا کنون خود متوجه شده است که تقریباً در

هر موردی که از واژه « تلقین » سود جسته ام میتوانسته‌ام بجای آن « تخیل » بنویسم . برآستی ، گفتن اینکه فلان چیز با احساسات ما سازگار است معنیش اینست که آن چیز تخیل ما را تحریک میکند .

دوباره در باره بیل پوسترز فکر کنید . او از آنرو از دیدن آگهی دست پاچه و نا آسوده گردید که آن آگهی همه تصویر های ناخوشایند فکری را که با فکر تعقیب شدن از سوی دادگاه همراه بود در او زنده کرد . واکنش مثبت ما در باره آگهی مربوط به « بنکو » هنگامی پدید آمد که ، بعلمت نا تندرستی موقتیمان ، شادی و خوشی بسیاری از تخیل تندرست شدن در ما پدید می‌آمد .

احساسات مرکزی ما درباره خودمان - خود را و الاثر یا بونتر از دیگران ، و زیرک یا بیهوش و نادان دانستن خودمان - بستگی به این دارد که مادر باره اینکه دیگران در باره ما چه فکر می کنند چه خیال میکنند .

کمر روی و عصیت ما در پیشآمد های شگفت تا اندازه بسیاری نتیجه اضطراب قلبی ما درباره این بوده که ، چگونه شخصی بنظر خواهیم آمد - ولی این خود راه دیگری است از گفتن اینکه پیش از اینکه باین پیشآمد بر خوریم تخیل ما بشدت مشغول کار بوده ، و تصویر هایی را از ما در حالیکه اشخاصی مهم ، احمق و دست پاچه بنظر می‌آییم ، بمانشان میداده .

در گفتار پیش ما درباره برخی از اثر های بدنی تلقینهای عادیمان گفتگو کردیم . ولی در آنجا نیز ، میتوانستیم بگوییم که بدنهای ما گرایشی دارند که آنگونه باشند که ما خیال میکنیم هستند .

تعریف دوباره‌ای از تلقین

من خود فکر میکنم که اگر فکر کنیم تلقین و تلقین بنفس فعالیت تخیل ماست موضوع ساده میگردد. ما تعریفی را که کرده ایم بشکل زیر دیگرگون میگردانیم :

تلقین پیامی است به مغز که در نتیجه سازگاری مستقیم با تخیل ما در رفتار ما اثر میکند.

پس از این ، امید مندم شما آغاز خواهید کرد که در باره تلقین از نظر این تعریف تازه فکر کنید . این تعریف نه تنها بشما در فهمیدن این نکته که چرا برخی فکر ها دارای اثر تلقینی نیرومندی هستند ، در جاییکه برخی فکرهای دیگر نیستند ، کمک خواهند کرد ، بلکه هنگامیکه در گفتار های آینده ، راهنماییهایی برای بکار بردن تلقین در راه پیشرفت خودتان خواهم کرد ، نیز بشما کمک خواهد کرد. ولی پیش از این کار ، لازم است باندازه بسنده در باره تخیل گفتگو کنیم که خواننده بتواند باچگونگی فعالیت آن در مورد خودش آشنا گردد .

تخیل چگونه کار میکند

بسیاری از مردم ، اگر با آنان گفتگو کنید ، خواهند گفت که هیچ تخیل ندارند . اینان بخودشان تبریک میگویند که اهل کار و عملند و دچار پندار ها و تصور های پادروانیستند . ولی اینان اشتباه میکنند. بسیار کمند کارهایی (اگر اصلا باشند) که آدمی میتواند بسی آنکه نخست تخیل خود را بکار برد بکند .

برای مثال ، اگر شما بخواهید يك صندلی را جا بجا کنید ، یا فنجانی را بلب خود نزدیک کنید ، انجام این کار پس از تصویری انجام میگیرد که شما از خودتان در حال انجام آن در فکر تان پدید آورده اید . معمولاً ، ما خودمان را در حال بکار بردن تخیل بطور همیشگی ، ملاحظه نمیکنیم ، ولی اگر چند دقیقه به چگونگی فکر کردن خود توجه کنیم ، بزودی خواهیم توانست خود را به این موضوع مطمئن کنیم که ، همیشه ، به پیروی از تصویر هایی که نخست در تخیل خود پدید آورده ایم رفتار میکنیم .

هنگامیکه مردم میگویند هیچ تخیل ندارند منظورشان اینست که تخیل خود را بعنوان راهی برای پدید آوردن انرژی و هیجان برای کوششهای آینده از روی عمد و دقت ، بکار نمیبرند . اینان زندگانی را چنانکه پیش میآید میپذیرند ، و به نیروها و دریافتهای درونی که هر دم به رفتار آنان دستور و فرمان میدهد اعتماد میکنند .

هر آینه ، اینان در اشتباهند . تخیل میتواند بدانسان که دریا نورد يك دور بین را بکار میبرد ، برای اینکه آنچه را که ممکن است در آینده رخ دهد به بیند و برای برخورد با آن آماده شود ، بکار رود . به گفتن این نکته نیاز نیست که ، ما نمی توانیم با بکار بردن تخیل برای دیگر گردانیدن پیشامدهای آینده کار چندانی کنیم ، ولی بسیار خوب میتوانیم از پیش تصمیم گیریم که چگونه با اینهارو برخورد کنیم و برخورد کنیم ، و این بیگمان نیمی از نبرد است .

تخیل در باره آینده

برای مثال ، چنین انکاریم که يك هفته دیگر من باید در يك

نشست همگان حاضر شوم و سخن رانم. من فکر می‌کنم که نمیتوانم خوب سخن رانم، گرایش من نخست بسوی اینست که تخیل من در باره این فکر که در آن نشست رسوایی بیار خواهم آورد بکارافند. من انبوه مردم را در حالیکه انتظار دارند من به سخن آغاز کنم در جلو چشم خود مجسم میکنم. میشنوم که اینان آهسته آهسته با یکدیگر به سر و ریخت من خرده میگیرند، و تفسیر های انتقاد آمیزی در باره آنچه خواهم گفت میکنند. خود را مجسم میکنم که در حالیکه همه اندامهایم میلرزند، و فکرم دچار نا بسامانی کامل است بر میخیزم. سپس خود را می بینم که یادداشت‌هایم را کم میکنم و از این رو آنچه را میخواستم بگویم فراموش میکنم. از رویمرفته اینها نزد خود بیکمان میگردم که آن سخنرانی يك پشامد مخوفی خواهد بود.

هیچ چیزی در جهان نیست که مرا مجبور کند به فکرهایم اجازه دهم این راه تیره را به پیمایند. من میتوانم خود را يك سخنران عادی بدانم، و با اینهمه پی برده باشم که راهبران مسئول نشست سخنرانی از توانایی و نیز نا توانی های من در این کار آگاهی میداشتند و با این آگاهی است که از من در این کار کمک خواسته اند.

من میتوانم شنوندگان خود را، بهمان آسانی که بیفرهنگ و سختگیر می‌پندارم، خوش اخلاق و آسانگیر پندارم و بیهوده میدان را بخود تنگ نگردانم. میتوانم فکر کنم که بیشترین کوشش خود را خواهم کرد. اگر بخواهم، میتوانم تصویر های فکرم را، به روشی مثبت، نه منفی، بکار برم.

گزیدن هر يك از اين روشها، پس از همه ، بستگی به این دارد که آیا من بیشتر در باره خودم فکر میکنم ، یا در باره دلبستگی های کسانی که باید برایشان سخن رانم . در هر حال ، رفتار من ، اثر من در دیگران ، در روزی که آزمایش خود را خواهم داد ، باندازه بسیاری بستگی به این خواهد داشت که من تخیل خود را چگونه بکار برده ام .

چنانکه گفتم ، ما همیشه گرایشی داریم که به پیروی از احساساتمان رفتار کنیم . با بکار بردن تخیل ، ما راهی را آماده خواهیم کرد که چون هنگام عمل فرا رسد ، احساساتمان در آن راه پیش خراهندرفت . در نتیجه ، با بکار بردن درست تخیل ، ما میتوانیم ، با هر گونه پیشامدی هم که ممکن است برای ما رخ دهد ، رفتار آینده خود را دیگر گردانیم .

چگونه «خونسردی» را بدست آورد

من مردی را میشناسم که به حضور ذهن شناخته شده . او روزی به من گفت که هنگامیکه کودکی خردسال بوده هنگام گفتگوی میان پدر و مادرش شنیده که چگونه پدرش با حاضر جوابی و گم نکردن خود از يك خطر سختی رهایی یافته بوده . از آن هنگام کودک تصمیم گرفت که این هنر را بدست آورد .

همیشه هنگامیکه گفتگوی مردم را در باره پیشامد های بیمناک و خطر های سخت میشنید خودش را در حالیکه دارای اعتماد بنفس و آرایش باشد تصور میکرد . پس از چندی خونسردی طبیعت ثانوی او شد . اکنون بی آنکه در این باره فکر کند همیشه دارای خونسردی

است. تنها همان دیدن چیزی که مانند يك پيشامد بيمناك باشد همه
فیروى خوشتندارى او را به كار و میدارد، درست همانگونه که در
برخی از دیگران اثرش وارونه است، زیرا تخیل خود را از راه وارونه
بكار برده اند.

زندگی با «خود فریبی»

چون ما از بكار بردن تخیلمان يك گونه خوشی بدست میآوریم،
هرچه بزرگتر میگردیم، گرایشی در ما هست که باز هم آنرا مانند زمان
کودکیمان، به منظور «خودفریبی» بكار بریم. (۱)

در این صورت ما همیشه دچار رؤیا و خیالبافی هستیم، و در هوا
کاخهای بزرگ و باشکوه میسازیم. اگر بخواهیم بهانه ای پیدا کنیم که
در زندگی چندان به کوشش و کار نپردازیم، ما میتوانیم از این خیال
های هوایی باندازه ای لذت ببریم که این لذت، مانند سرپرستانك بچه، جای
خود آن چیز واقعی را بگیرد.

ما همه کسانی را میشناسیم که در باره نقاشی یا موزیک خودنمایی
هیکنند. اینان میل دارند باور کنیم که نابغه هستند، و روشن است که
خودشان هم میل دارند چنین چیزی را باور کنند؛ ولی چون پای عمل،
مانند نواختن يك آهنگ یا نقاشی يك تصویر، بمیان میآید، خوب دانسته
میشود که حقیقه بسیار نا آگاه هستند.

(۱) منظور از «خودفریبی» که در اینجا در برابر واژه انگلیسی
«Make - belief» آورده ایم اینست که، برای مثال، دل خود را به چیزی
خوش کنیم که خودمان هم میدانیم نادرست و بی بایست، و بدینسان خود را
فریب دهیم.

چنین کسانی تخیل خود، و خوشی را که تخیل پدید میآورد، بجای،
کوشش مثبت مولد، بکار میبرند. این، زیانمند و خطرناک است.
و اگر از اندازه بگذرد ممکن است آدم را عصبی گرداند، زیرا در
این صورت گرایش او بسوی آن خواهد بود که تخیل های خود را با
واقعیت درهم آمیزد و اشتباه کند.

آدم خیاللباف و رؤیایی کم کم چندان دچار اشتباه میشود که خیال
و رؤیای او در این جهان واقعی، که باید با نو میدیها، دشواریها و نا
فیروزیها رو برو شد، و با کار و کوشش و تصمیم استوار بر آنها چیره
گردید، در فکر و خرد او جایی برای خود پیدا میکند.

راه راست

راه راست برای بکار بردن تخیل، درست و آرونه اینست. و آن
عبارت است از اینکه ما به این خاصیت شکنت مغز اجازه دهیم که
دلبستگی و پروای ما را درباره چیزهایی که واقعاً میخواهیم کنیم، بیدار
کند و برانگیزد.

در این صورت، ما در میان هوا کاخهایی درست میکنیم، ولی
اندازه های این کاخها، و مصالحی که در ساختن آنها بکار میبریم،
چندان و چنانست که میتوانیم در جهانی که در آن هستیم نیز آنها را پیدا
کنیم و بدست آوریم. رضایت ما با بکار بردن خیال و وهم بجای کار
و کوشش بدست نتواند آمد. ما آنها را برای این بکار میبریم که ما
را به کار و کوشش برانگیزانند: پس اثر آنها اینست که آتش انرژی
ما را شعله ور تر گردانند، بدنها و مغزهایمان را برای وظیفه هایی
که باید انجام دهیم نیرومند و آماده گردانند، و برای انجام آنها دلیری

و پشتکار بما بدهند .

آیا قاعده ساده ای هست که از روی آن بتوانیم این دو گونه تخیل را در زندگی خود از هم باز شناسیم ؟

آری ، هست . این قاعده همان آزمایشی است که چند دقیقه پیش ، از آن یاد کردم . اگر دریافتیم که از خود تصور و تخیل ، و نه از «کردن» آنچه تصور و تخیل کرده ایم ، خوشی بما دست میدهد ، براه غلطی افتاده ایم و باید بیدارنگ روش های خود را دیگر گردانیم . جهان رؤیا ها و خیالها جای زندگی يك مرد یا زن بالغ نیست .

درسهایی از گفتار ه

۱ - تلقین در حقیقت فکر یا فکرهایی است که تخیل ما را بر انگیزاند . در همه پیشامدها و مورد ها کار تخیل ماست که در روشی که ما برای رفتار خود برمیگزینیم مؤثر است .

۲ - احساس اصلی و مرکزی ما در باره خودمان نتیجه اینست که ما خود را چگونه تخیل کنیم ، و نیز این که بپنداریم دیگران درباره ما چه فکر میکنند .

۳ - همه ما از تخیل سود میجوییم ، با اینکه ممکن است فکر کنیم خیالباف نیستیم .

داستان اینست که ما نمیتوانیم تشخیص دهیم که نقشه های ما ، خیالها و رؤیا های ما و فکرها و نظرهای ما همه تخیل هستند .

۴ - تخیل از دوراه بکار برده تواند شد . يك روش مولد و مثبت

است ، و روش دیگر خراب کننده و زیانمند :

(الف) هنگامیکه تخیل خود را ، بجای آجر و ساروج ، برای ساختن کاخهایی در هوا بکار میبریم ، یا از زیاده روی در احساساتمان ، بجای کار و کوشش واقعی ، خوشی بما دست میدهد ، تخیل ما دشمن ماست . در این صورت تخیل مانند پرده ای میان ما و زندگی قرار دارد . و يك حس دروغی احترام بنفس در ما پدید میآورد .

(ب) هنگامیکه تخیل خود را بعنوان يك روش عقلی و فکری برای آماده کردن خودمان برای کار و کوشش ، نه بعنوان جانشین آن ، بکار بریم ، شایستگی و توانایی خود را می افزاییم ، زیرا تخیل ما بما کمک میکند که برای کاری که باید انجام دهیم انرژی و اشتیاق ذخیره کنیم .

۵ - ما با بکار بردن تخیل از راه مثبت و هولد البته نمیتوانیم پیشامدها را دیگر گردانیم ، ولی میتوانیم دگرگونی بسیاری در اثری که پیشامدها بر ما دارند پدید آوریم .

۶ = راهنمایهای عملی برای تلقین بنفس

حج مان می‌کنم ، اکنون خواننده خواهد توانست هم سود ها و هم حدود تلقین و تلقین بنفس را بعنوان روشهایی برای راهنمایی یادگرگون گردانیدن رفتار آدمی در یابد .

ادعاهای گزافه آمیزی در باره تلقین شده ، که در نتیجه بسیاری از مردم دچار این اشتباه هستند که تلقین يك كار معجزه مانند و سحر آمیز است ، و همینکه آدم راز تلقین را آموخت خواهد توانست هر کاری را بکند . بیگمان در باره تلقین ، مانند هر فعالیت فکری و مغزی ، و مانند خود زندگی ، نکته یا نکته های معجزه مانندی هست ، ولی معنی این آن نیست که ما میتوانیم با کمک آن معجزه هایی بکنیم .

در شرطهای ویژه ای ، تلقین تواند کارهای بسیار کند . تواند :

- بما کمک کند خویهای رفتار خود را دگر گردانیم .
- بما کمک کند تصوره های نابجای خود را دگرگون گردانیم .
- بما کمک کند تعادل بدنی خود را پیشرفت دهیم .
- بما کمک کند خلق و خوی خود را کنترل کنیم .

با کمک آن ، ما میتوانیم همه انرژی زندگی خود را برای انجام
منظورهای مثبت و مولد و سودمند بکار اندازیم .

کلید اصلی راز

ولی نخست باید شرط ها را بکار بست . ارجدار ترین شرط
این است :

ما نمیتوانیم هیچ چیزی را که نمیخواهیم خیال کنیم عملی
خواهد شد به خود تلقین کنیم ، یا دیگران آن را به ما تلقین
کنند .

به عقیده من ، این قاعده ساده ، اگر خوب و روشن فهمیده شود ،
راز اصلی تلقین موفقیت آمیز را به خواننده خواهد داد .

صرف نظر از اینکه چه چیزی را بخواهد بخود تلقین کند ، چه
دگرگونی يك خوی باشد ، چه دگرگونی نظروخلق ، وجه نظر تندرستی
آمیزتری در باره بدن که اثرش پیشرفت وضع بدنی خواهد بود ،
اگر نخست موضوع تلقین را از نظر این قاعده مورد آزمایش و مطالعه
کرداند ، خواهد توانست پی برد که آیا به انجام منظور خود امیدمند
باید باشد یا نه .

آزمایش يك تلقین

برای مثال ، بینگارید که شما عادت دارید به هر ناخوشی جری
اهمیت بیش از اندازه دهید . و اکنون میخواهید بخود تلقین کنید که
در آینده در باره خودتان نظری آمیخته با تندرستی بدست
خواهید آورد .

آیا میتوانید خود را در حالی تصور کنید که ، مانند دیگران ، خود را در معرض سرما خوردگی و ناخوشی و بیماری قرار دهید ؟ آیا میتوانید خود را در حالی تصور کنید که پروای بیش از اندازه ای که به مناسبت ضعفتان به خودتان میکنید ، یا از دیگران می بینید ، دیگر بشما نمیشود ؟ آیا میتوانید خود را تصور کنید که وظیفه ها و مسئولیتهای يك آدم تندرست را با شادی بپذیرید ، و با اندازه آنان هم به ناکامی بر خورید ؟

اگر بتوانید خود را در حال انجام این کار ها تصور کنید ، تلقین بنفس های شما نتیجه خواهند داد . و گرنه ، نخواهند داد .

یا اینکه ، شما يك خوی کهن و ریشه دار دارید که میخواهید ترکش کنید . در اینصورت ، آیا میتوانید زندگی را بی آن عادت خوشتر از زندگی با آن عادت تصور کنید ؟ ارزش تلقین بستگی به پاسخ شما دارد .

بیاد آورید ، که داستان ، داستان دلیل آوردن نیست . شما می توانید با صداقت کامل بگویید که ، میدانم چیرگی بر این عادت برای من خوب و سودمند خواهد بود ، یا ، من بیگمانم پیش گرفتن فلان یا بهمان راه روش بسیار بجا ، و بلکه بسیار سودمند خواهد بود .

هنگامیکه سود ها و زیانها و جنبه های گوناگون چیزی را که میخواهید بخود تلقین کنید بدیده گیرید ، ممکن است اطمینان پیدا کنید که دلیل و منطق بسود تصمیم شمارای میدهد. این بسیار خوب است ، ولی اگر ، گذشته از این ، نتوانید خود را در حال انجام نقشه خود تصور کنید ، و در خود احساس خوشی و رضایت کنید ، تلقین کمترین کمکی

را بشما نخواهد کرد .

برخی از روانشناسان این موضوع را باین صورت میگویند :
« هنگامیکه اراده و تخیل در نبردند ، همیشه تخیل فیروزمیگردد . »
به این گونه بیان موضوع از نظر تئوری خرده هایی توای گرفت ، ولی
از نظر عملی رویهمرفته درست است .

روش تلقین بنفَس

پس ، اگر میخواهید از تلقین بنفَس سود جوید ، با این روش
آغاز کنید :

(۱) از آنچه میخواهید بکنید یا میخواهید بشوید ، تصویر
روشنی در چشم مغز خود پدید آورید ؛ با ساده ترین و مثبت ترین جمله ای
را که میل شما را بیان کند درست کنید و آنرا روی کاغذ بیاورید که
احتمال فراموش کردن آن از میان رود . مقداری وقت برای این کار
صرف کنید .

تا هنگامیکه آنچه مینویسید دقیقاً و کاملاً منظور شما را بیان
نکند راضی نشوید .

(۲) با دقت بیندیشید که به چه دلیلهایی ، تا کنون ، آنچه را
میخواهید : انجام نداده اید . معمولاً چه احساساتی شما را از کاری که
میخواهید انجام دهید باز داشته یا شما را به کاری دیگری وا داشته است ؟
تا کنون ، تخیل شما چگونه کار میکرده ، که به کمک آن از انجام ندادن
آنچه که اکنون تصمیم دارید انجام دهید ، لذت میبرده اید ؟

گرایش شما نخست بسوی این خواهد بود که بگویید که از
آنچه تا کنون در پیش میگرفته اید لذت نمیبرده اید . (ولی نه

چنین است.)

برای مثال، اگر آدمی بد اخلاق بوده‌اید، با آسانی بی نخواهید برد که شما از تند خویی خودتان خوشتان می‌آمده. با اینهمه درخواهید یافت که راستی چنین بوده است. شاید این گونه اخلاق بشماتوانایی داده است که هرچه میل‌تان است به آسانی انجام دهید، یا شاید با احساس نیرو یا «اهمیت بخود» شما سازگار بوده است، یا از اعتراف به داشتن احساسات زبونی و پستی و ناتوانی شما را باز داشته است. بهر حال، شما مطمئن شوید که از یک راهی احساسات شما را خشنود میگردانیده است. (و از اینرو در شما مانده و از میان نرفته است.) به بیند از کدام راه.

(۳) اکنون صمیمانه از خودتان بپرسید که آیا خشنودی‌هایی که از آنچه می‌خواهید در پیش گیرید بدست خواهد آمد می‌تواند، بخیال خودتان، با خشنودی که از عادت کهن بدست می‌آورده اید برابری کند، (۴) اگر نمیتواند، بکوشید سودها، خوشیها و نیکی‌های این عادت جدید را که می‌خواهید دنبال کنید در فکر و خیال خودتان خوب مورد مطالعه قرار دهید و موضوع را خوب زیر و کنید. خود را در همه گونه پیشامد های گوناگون، و حال های گوناگون، در حال رفتار کردن از روی تصمیم جدید، در نظر خود مجسم کنید. این کار را چندان انجام دهید که مطمئن شوید می‌توانید با انجام کاری که می‌خواهید بخود تلقین کنید خوشحالی بیشتری از آنچه تاکنون میکرده‌اید حس خواهید کرد.

هنگامیکه این اطمینان را پیدا کردید، و نه پیش از آن، می‌توانید با دل آسوده به طرح نقشه قطعی برای تلقین آغاز کنید. ولی اگر

نمی‌توانید این کار را بکنید ، فکر کنونی را کنار گذارید ، و فکر دیگری پیدا کنید که با شرطی که گفته‌ام جور آید - یعنی فکری که به تواناییها و میل‌های واقعی شما نزدیکتر باشد .

هنگامیکه همه این را انجام دادید ، ممکن است دریابید که بایستی نوشته تلقین را که در آغاز کار درست کرده بودید دیگر گردانید . بسیار خوب ، مانعی ندارد . دوباره آن را از دیده بگذرانید ، و هر جا را نیاز بود دیگر گردانید ، تا اینکه کاملاً درست شود ؛ سپس آن را به صورت يك تصميم مثبت و مشخصی در آورید ، که جمله آن با عبارت « من میتوانم فلان کار را انجام دهم ، و انجام خواهم داد ، » آغاز شود .

بکار بردن روش تلقین

اکنون يك تلقین بنفس عملی برای خود فراهم آورده اید . و کاری که باید انجام دهید این است که آن را از يك راه عملی بکار برید .

ده دقیقه پیش از برخاستن از رختخواب در بامداد ، و ده دقیقه پیش از رفتن به رختخواب در شب ، برای خود کنار بگذارید . جایی را پیدا کنید که بتوانید در این دو ده دقیقه تنها باشید ، جاییکه بتوانید به وضع راحتی بیاسایید ، که اگر به پشت دراز کشید بهتر است .

(استراحت باید « واقعی » باشد . اگر نمیدانید چگونه استراحت کنید کتابی را که در این رشته کتاب ها در این باره هست

بخوانید . (۱)

در این مدت استراحت ، بگذارید نیروی دلیل آوری شما بیکار بماند . آرام و راحت ، بی هیچ کوشش فکری و مغزی ، بگذارید فکر های شما در تلقینی که نوشته اید تمرکز یابد . بگذارید نیروی تخیلاتان تصویر هایی را از شما در حالیکه اکنون آن کاری را که میخواستید تلقین کنید انجام میدهند ، یا اکنون آن گونه شخصی که میخواستید بشوید هستید ، در جلوه شما مجسم کند .

بکشید خود را در حال لذت بردن از انجام کارهایی که در نظر دارید (و میخواستید تلقین کنید) ، هر چه به واقع نزدیکتر و باروحتر ، حس کنید . خود را در حال انجام دستورهای تلقینی خودتان در هنگام های گوناگون ، در خانه ، سر کار ، در خیابان ، در هر جایی که ممکن است باشید ، به بینید . این کار را ، در حالیکه هر چه بتوانید خوشی و تفریح و دلچسپی و سود از آن بدست آورید ، نه دقیقه انجام دهید . سپس ، در دقیقه آخر ، آهسته و شمرده ، کلمه های تلقین را ، با آواز بلند و با اطمینان ، چنانکه تو گویی آنچه میل دارید و میخواستید اکنون عملی شده است ، تکرار کنید .

در پایان ده دقیقه ، برخیزید ، بدن و فکرتان را از حال استراحت بیرون آورید ، و تا فرارسیدن ده دقیقه آینده تخیلها و تصمیمهای خود را پاک فراموش کنید .

این فراموشی با اندازه خود تلقین اهمیت دارد .

(۱) این کتاب که « چگونه استراحت کنیم » نام دارد بفارسی ترجمه و چاپ شده . (شماره ۵ از « کتابهای روانشناسی عملی بزبان ساده . »)

بسیاری از مردم در نتیجه شتاب و بکار بردن اراده و کوششهای عمدی و پیاپی برای تأیید و پشتیبانی تلقین‌هایی که میکنند، برای اینکه بخیال خودشان، زودتر به نتیجه رسند، اثر تلقین‌ها را از میان می‌برند.

از برداشتن این گام غلط باز ایستید

این بدترین اشتباه است. باید به تخیل و شعور باطن اجازه داد که کار خود را از راه خودشان انجام دهند. برای اینکه این منظور عملی شود باید زمان‌ها و مدت‌های معین و مرتبی را برای استراحت و ورزش تخیل تعیین و رعایت کرد؛ ولی در فاصله میان این دوره‌ها موضوع باید «بیرون از نظر و فکر» گذاشته شود. در این فاصله‌ها باید روش کهن خود را بکاربرید، بی آنکه هیچ کوشش عمدی برای دیگر کردن آن بکنید.

این دگرگونی خودش فرا خواهد رسید، ولی بی کوشش و بی آنکه دیده شود فرا خواهد رسید. بی آنکه خودتان علت را بطور کامل بدانید، رفته رفته درخواهید یافت که رفتار شما به منعکس کردن تلقین شما آغاز خواهد کرد. ولی اگر همیشه مراقب خود باشید، یا بکوشید کارها تندتر پیش رود، تنها عامل‌های مخالف تلقین و نیروی خرده‌گیری منطق خود را به کار و خواهید داشت، و بدینسان اثر خوب تلقین‌ها را پیش از اینکه بصورت احساسات مستقر و ثابتی در آیند از میان خواهید برد.

تمرین روزانه

این راهنماییها را با دقت بکار برید، و تمرینهای مرتب بامداد و

شب را تا هنگامیکه آن دگر گونی که می‌خواهید، بدست بیاید، هر روز بی وقفه و بی استثناء انجام دهید.

به چیز دیگری نیاز نیست. رویهمرفته کار بسیار ساده‌ای است، و من اطمینان دارم که در انجام راهنمایی‌هایی که من کرده‌ام به هیچ دشواری بر نخواهید خورد.

پیشرفت شما همه‌اش بسته به اینست که شرایط و راهنمایی‌ها را بپذیرید، و از هیچ‌یک غفلت نکنید.

من هیچ شکمی ندارم که، اگر پس از خوب و کامل فهمیدن این کتاب، این دستور ها را با دقت بکار برید، خواهید توانست تلقین را با اثر های روشنی در زندگی و خوشبختی خود بکار برید.

درس‌هایی از گفتار ۶

۱ - شما باید بتوانید که با خوشی نتیجه‌های تلقین خود را نزد خود خیال کنید و بپذیرید.

۲ - باید چندان روی نوشته تلقین کار کنید که از لحاظ سازگاری با احساسات‌تان کاملاً درست و دقیق باشد.

۳ - شما باید یاد بگیرید چگونه استراحت کنید.

۴ - شما باید در مدت استراحت خود در بامداد و شب، خیال کنید که آنچه می‌خواهید، به صورت عمل در آمده است، بدینسان که تصویرهایی از خود در حالیکه هم اکنون آنچه می‌خواهید رخ بدهد انجام یافته، مجسم کنید.

۵ - باید این دوره های استراحت را هر بامداد و هر شب بی وقفه و تعطیل بدارید .

۶ - شما باید جز در هنگام استراحت های معین که دستور داده شده همیشه و در هر هنگامی تلقین خود را فراموش نکنید .

۲۰

۲۱
۲۲

گوناگونی این کتاب

تلقین و تلقین بنفس فکر هایی هستند که چون نیروی تخیل ما را بکار میاندازند و بدینسان نیرومند ترین احساسات ما را بیدار میکنند در مغز ما اثر پر نیرویی دارند .

تلقین هم در بدن و هم در مغز ما اثر میکند ، زیرا بدن و مغز ما دو جزء يك واحد کلی هستند .

منطقی بودن یا نبودن تلقین ها ، و کتبی یا شفاهی بودن آنها ، اهمیت ندارد ، همینکه یکسره با تخیل ما سازگار باشند در رفتار ما اثر پر نیرویی خواهند داشت .

تلقین های جدید به تلقین های کهن و ریشه دار وعادی که در فکر و احساسات ما ریشه دوانیده اند چیره نخواهند شد .

هیچ تلقینی اگر با احساس اصلی ما نسبت به خودمان ، که «احترام بنفس» ما از آن بدست میآید ، نا سازگان باشد اثری نخواهد داشت . از اینرو ، پیش از اینکه بکوشیم با تلقین رفتار خود را دیگر گردانیم ، باید بکوشیم خودمان و احساسات ریشه دار خودمان را بشناسیم .

پس از اینکه در باره چگونگی تلقین‌هایی که می‌خواهیم بخودمان
بکنیم تصمیم گرفتیم ، باید هفته‌ای معین را برای استراحت و تمرین در
نظر گیریم ، و تا هنگامیکه به مقصود رسیم این ترتیب را رعایت کنیم .
بیشتر از همه نکته‌های دیگر ، باید بیاد آوریم که تلقین بوسیله
تخیل کار میکند ، و از اینرو باید از خواستن احساسات خوش آور
بی آنکه استحقاق آنها را داریم ، باز هستیم . باید بدانیم که بسیار بهتر
است يك آدم ناکام و شکست خورده واقعی باشیم تا يك کاهلیاب و
فیروز خیالی .

فهرست « کتابهای روانشناسی عملی بزبان ساده »

ترجمان : محمد علی جزایری

چاپ شده :

- ۱۲ - شخصیت را چگونه میتوان
برجسته گردانید، از ج. م. گراهام
- ۱۳ - حساسیت اعصاب - علت،
جلوگیری و چاره آن، از یک روانشناس
- ۱۴ - حافظه - چگونه از آن حداکثر
استفاده را بکنیم، از هوارد ل. فیلیپ
- ۱۵ - احساس پستی و ژبونی - معنی
و چاره آن، از و. ج. ما کبراید
- ۱۶ - چگونه تند رست باشیم (خلاصه
ساده ای از قانون های آزموده شده
بهداشت) ، از ماری ج. کاردول
- ۱۷ - اعصاب کوفته شده ، از
ویلفرید نور تفیلد
- ۱۸ - گفتارهایی درباره کودکی
- روانشناسی کودکان از پنج تا ده
سالگی، از ماری - تادویک
- ۱۹ - نیروی اراده - راههایی
برای افزایش آن ، از جان کندي
- ۲۰ - چاره هیجان عصبی، از
ویلفرید نور تفیلد
- ۲۱ - مشکل پدران و مادران
در باره اء و ر جنسی فرزندان
(چگونه باید درباره امور جنسی با
فرزندان خود گفتگو کرد) ، از
ر. م. کدو بال دلادل
- ۱ - روانشناسی چگونه میتواند
به شما کمک کند ، از ر. وایلد
- ۲ - چاره کمرویی، از سی. اچ. تیر
- ۳ - نگرانی - علت و چاره آن، از
جان کندي
- ۴ - خواب راحت - چگونه آنرا
بدست آوریم، از ویلفرید نور تفیلد
- ۵ - چگونه استراحت کنیم
(روش هایی برای کاستن از فشار
زندگانی در این عصر) ویلفرید نور تفیلد
- ۶ - چگونه عملاً از تلقین به نفس
استفاده کنیم، از بیتر فلچر

چاپ خواهد شد:

- ۷ - پرورش کودک از تولد تا
پنج سالگی، از ر. ماکدونالد لادل
- ۸ - فن پیدا کردن دوست -
چگونه میتوان در زندگانی اجتماعی
خوشبخت بود، از سی. اچ. تیر
- ۹ - از میان بردن قوس بوسیه
روانشناسی از و. ج. ما کبراید
- ۱۰ - ضعف اعصاب - ماهیت، اصل
و چاره آن، از ج. م. گراهام
- ۱۱ - چگونه مطالعه کنیم، از
پروفسور آرنور و کورنهاوزر

